

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 25
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08 2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 25
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ от 31.08.2023 № 93



_____ Д.Г. Русова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Дорожка Здоровья»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

инструктор по физической культуре

Рябкова Юлия Павловна

Санкт-Петербург,
2023-2024 учебный год

Содержание:

I Целевой раздел	Стр.
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации программы.....	5
1.3. Принципы и подходы к реализации программы.....	6
1.4. Этапы реализации программы	
1.5. Организационные и методические особенности программы.....	
1.6. Возрастные особенности детей.....	8
1.7. Целевые ориентиры.....	10
 II Содержательный раздел	
2.1. Содержание образовательной деятельности.....	11
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы. Основные формы организации с детьми.....	
2.3. Педагогические условия реализации программы.....	
2.4. Перспективный план работы.....	13
2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	16
 III. Организационный раздел	
3.2. Методическое обеспечение программы.....	18
Приложение к программе	19

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.

Актуальность программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетномышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств

методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста и повышения уровня физической подготовленности.

По форме организации программа является кружковой.

По времени реализации – 1 год.

Педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы- разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Отсюда возникает необходимость разработки программы оздоровления детей.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Развивающие

- развивать психофизические качества (силу, гибкость, равновесие, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (ориентировку в большом и малом пространстве, координацию движений);
- развивать слуховое и зрительное внимание;
- развивать зрительное восприятие;
- развивать речь (координацию речи и движения).

Воспитательные

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его

физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

1.4. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1 этап (Диагностический).

Цель: *Раннее выявление у детей плоскостопия и нарушения осанки*

- Первичная диагностика детей (с медицинским работником), определение уровня физической подготовленности детей
- Анкетирование родителей

2 этап (Практический)

Цель: *Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки*

- Обучение технике выполнения движений
- Совершенствование двигательных умений

3 этап (Контрольный)

Цель: *Эффективность проводимой профилактической работы*

- Оценка результата проведенной работы
- Диагностика уровня физической подготовленности детей
- Анкетирование родителей

1.5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся с детьми от 5 - до 7 лет.

Занятия проводятся два раза в неделю с октября по май. В сентябре и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся. Общая продолжительность занятия составляет 15 минут.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских рекомендаций и/или желания родителей (законных представителей) детей, посещающих

детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня.

Основным содержанием программы являются специально подобранные физические упражнения и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Структура образовательной деятельности

Вводная часть	3 мин
Основная часть	10 мин
Заключительная часть	2 мин

Способы организации воспитанников

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
Фронтальный способ		
Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством педагога	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
Групповой способ		
Педагог разделяет детей на несколько подгрупп (по 3 - 5 человек), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	Ограничены возможности педагога контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех
Индивидуальный способ		

Каждый выполняет упражнение индивидуально; педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия
Посменный способ		
Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают	Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход	Низкая моторная плотность занятия
Поточный способ		
Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.	Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве	Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия

Организационно - методические рекомендации. Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений,
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,

-эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений даются в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

1.6. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

У ребёнка от 3 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребёнка увеличивается на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. В течении 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост её снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 -15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребёнка. Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем её рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребёнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте более развиты мышцы - сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведённые плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создаёт естественный "мышечный

корсет". С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних). Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребёнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребёнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

С 3 до 7 лет выделяются третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

1.7. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Знают назначение и использование спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на предметах и с предметами.

- Умеют принимать и удерживать правильную осанку.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют самостоятельно выполнять комплексы ритмической гимнастики.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; самомассаж с использованием массажных дорожек, игровые упражнения.

Основная часть:

Физические упражнения *под музыку*, направленные на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы.

Выполнение комплекса упражнений на «Водно-массажной дорожке»

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

2.2 ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ МЕТОДОВ И ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ.

Основные методы обучения

	Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1.	Наглядный метод	Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении

2.	Словесный метод	• объяснение; пояснение; указание; напоминание; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • оценка; • беседа; • словесная инструкция.	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
3.	Практический метод	• повторение упражнений с изменениями и без изменений; • массаж; • проведение упражнений в соревновательной форме;	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
4.	Игровой метод	• проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; • организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Основные формы обучения:

1. Корригирующая гимнастика в спортивном зале:

- ходьба;
- упражнения с предметами, способствующим развитию мышц стопы;
- упражнения на предметах спортивного оборудования: «ТИСА», шведской стенке.
□ упражнения в «Сухом бассейне».

2. Комплексы ритмической гимнастики.

3. Упражнения в бассейне «Водно-массажной дорожки»:

- различные виды ходьбы;
- упражнения на развитие моторики;
- упражнения на развитие координации движения, речи и движения; □ имитационные подражательные движения.

2.3. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программное содержание	Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
		Декабрь				Январь				Февраль			
		Март				Апрель				Май			
	Неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
I. Упражнения в ходьбе													
«Великан» на носках, руки вверх		+											
«Карлик» в приседе, руки вперёд		+											
«Военный» прямые ноги, вытягивают носок, стая ногу на всю ступню, руки прижаты к телу			+										
«Аист» подъём и сгибание ноги, выпрямление её вперёд, опускание; руки в стороны.			+										
«Собачка» на руках и коленях, стопы не поднимать				+									
«Медведь» в наклоне на руках и прямых ногах				+									
Тропа: канат толстый, канат тонкий, обручи, сухой бассейн, «ТИСА»					+				+				+
«Цирковая лошадь» с высоким подниманием колена и поскаком, на каждый шаг						+							
«Пауки» передвигаются животом вверх на руках и стопах						+							
«Крестик» (скрестный шаг)							+						
«Обезьянки» имитация, сгибание рук и ног в быстром темпе.							+						
«Циплята» (на пятках)								+					
«Косолапый мишка» (на внешней стороне стопы)								+					
Перекатом с пятки на носок										+			
С выпадами (широкий вынос ноги)										+			
С хлопком под коленом											+		
С предметом на спине/ с палкой за плечами											+		
С предметом, зажатым между колен												+	
В полуприседе												+	
II. Ритмическая гимнастика													
«Разминка»		+											
«Супер зарядка»			+										
«Птичья зарядка»				+									
«Вообразминка»					+						+		
«Ещё одна разминка»						+						+	

«Зарядище»								+						+
«Динозарядка»									+					
«Морядка»										+				
«Подводная зарядка»												+		
Программное содержание	Месяц					О ктябрь				Н оябрь				
		Де ка брь				Я нварь				Февра ль				
		М ар т				А прель				Май				
	Неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
III . Водно-массажная дорожка														
«Следопыты»		+												
«Хлопушки»														
«Приставной шаг»														
«Жирафики»														
«Петушок - золотой гребешок»														
«Мандаринка»														
«Мой веселый, звонкий мяч»														
«Я пеку-пеку пеку»														
«Футболисты»														
«Хваталочка»														
IV. Игровые упражнения по профилактике плоскостопия, ук р е пления и повышения тонуса мышц свода стопы (см. приложение)														
«Повтори рисунок» Овощи/Фрукты		+												
«Рисуем подарок другу»			+											
«Собери коллекцию»				+										
«Солнышко»					+									
«Комок-колобок»						+								
«Повтори рисунок» Полезные продукты (молочные, рыба, яйца)							+							
«Новогодняя ёлка»								+						
«Собери коллекцию»									+					
«Комок-колобок»										+				
«Лото»												+		
«Собери коллекцию»													+	
«Раскатаем тесто»														+

2.4 Педагогическая диагностика освоения программы

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются диагностикой, которая организуется в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

Начало года.

Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей педагога на этом этапе является:

1. Ознакомление с рекомендациями медицинского работника и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно-оздоровительной работе.
 2. проводится анкетирование родителей по следующим вопросам (приложение №1):
- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления.

Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме.

- перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;
 - активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
 - желание родителей, связанное с оздоровлением детей.
3. Оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей. (приложение №2)

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий.

Конец года

1. Проводится анкетирование родителей (приложение №1)
2. Оценку индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (приложение №2)

2.5 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ.

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Без помощи со стороны семьи работа, направленная на профилактику нарушений осанки и укрепления свода стопы, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей поинтересоваться здоровьем и физическое развитие своих детей.

Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям. Когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении.
2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего пребывания ребенка в учреждении.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Поэтому все мероприятия, направленные на профилактику осанки и плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей:

- Дистанционное информирование, фото и видео информирование
- Индивидуальные беседы
- Оформление материалов для родителей (информационные стенды) □ Групповые родительские собрания (в т.ч. дистанционная форма)

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Перечень игрового оборудования для учебно-методического обеспечения.

№	Наименование оборудования	Количество
	Альма. Полифункциональный набор "Гномик" серии АЛ 223 состоит: 4 бруса (20х20х50), 4 треугольника (30х30х10), 4 папки (30х30х10), 4 папки (30х15х10), 4 цилиндра (диаметр 20х50), 4 таблетки (диаметр 30х10), 4 таблетки (диаметр 20х10). Итого в набор входит 28 модуля из 7 разных фигур.	1
1.	Альма. Детский игровой комплект "Кузнечик" состоит из пластмассовых элементов, соединяющихся между собой в полосу препятствий различной сложности. В набор входит: опоры - 12 шт.; гимнастические палки (1м) - 6 шт.; гимнастические палки (0,75м) - 12 шт.; защитные шары - 12 шт.; эстафетные палочки - 12 шт.; держатели - 18 шт.; блинчики - 12 шт.; папка - 1 шт.; комплект геометрических фигур - 2; следочки - 24 шт.; цыпочки - 12 шт.; пяточки - 12 шт.; комплект цифр - 1; мячи D8 - 12 шт.; канаты - 2 шт.; скакалки - 12 шт.; обручи - 6 шт.	1

2.	Альма. Сухой бассейн (квадратный) Стенки квадратного сухого бассейна серии АЛ 260 Р выполнены в виде волн. Бассейн на 2/3 объема (1755 шт.) заполнен разноцветными полами полиэтиленовыми шариками диаметром 8 см. Дно бассейна выполнено в виде мата толщиной 6 см.	1
3.	Альма. АЛ 229 Конструктор "Островок"набор из мягких поролоновых фигур, обтянутых яркой легко моющейся полимерной тканью красного, синего, зелёного и жёлтого цветов. Набор состоит из 5-и основных модулей: 1 куб (60х60х60), 2 горки (90х45х60), 2 ступеньки (90х45х60) и 4-х вспомогательных треугольников (90х90х14)	1
4.	Мешочки для метания с гранулами 200 г, длина 10 см, ширина 6 см, цвет – красный, желтый, зеленый, оранжевый	20
	Мешочки с песком для равновесия, вес 400–600 г, длина 18 см, ширина 12 см.	6
5.	Мат гимнастический (разные цвета)	4
6.	Мяч малый 6-8 см	20
7.	Мячи резиновые средние (разноцветные –однотонные) 10-12 см	15
8.	Массажные мячи	10
9.	Коллекция киндеригрушек	200
10.	Цветные камни диаметр 2-4 см	100
11.	Рисунки-схемы для игровых упражнений по содержанию	60
12.	Обруч плоский диаметром 60см	3
13.	Обруч диаметром 55, 80 см (красные, желтые, зеленые, оранжевые)	20
14.	Доска деревянная с ребристой поверхностью (Длина 150 см Ширина 30 см Высота 7 см)	2
15.	Скамейка гимнастическая с разметкой (Длина 300 см Ширина 24 см Высота 40 см)	1
16.	Обруч плоский диаметром 60см	3
17.	Канат толстый 200 см	2
18.	Канат тонкий 200 см	2
19.	Стенка гимнастическая деревянная Высота 270 см Ширина пролета 80 (90 см)	4
20.	Стенка гимнастическая деревянная Высота 270 см Ширина пролета 60	2
21.	Палка гимнастическая короткая длина 75-80 см	15
22.	Балансиры разного типа (ТИСА)	4
23.	Навесная доска (ТИСА)	2
24.	Бассейн специальной конструкции	1
25.	Музыкальный центр	1
26.	Аудиоколонка	1

- 3.2. Методическое обеспечение образовательной деятельности** 1. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья/Под ред. Н.В. Микляевой.-М.: ТЦ Сфера, 2015.-144 с.
2. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств/Под ред. Н.В. Микляевой.-М.: ТЦ Сфера, 2015.-176 с.
3. Ю.А. Кириллова О здоровье –всерьёз Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников.-СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.-18 с.: ЦВ.ИЛ.- (Информационно-деловое оснащение ДОУ)
4. Сухой бассейн. Методика проведения игр-занятий и упражнений: Пособие для педагогов, психологов и родителей / Л. Б. Баряева, Н. Г. Величко, Е. А. Вершинина и др.; Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. -39 с.
5. Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. Игры, которые лечат. Для детей 5-7 лет. М.: - Издательство: Сфера, 2017 г. Серия: Будь здоров, дошкольник! 6. Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. Игры, которые лечат. Для детей 3-5 лет. М.: - Издательство: Сфера, 2017 г. Серия: Будь здоров, дошкольник!
7. Лосева В.С. "Плоскостопие у детей 6-7лет: профилактика и лечение".- М.: ТЦ Сфера, 2007 Серия: Здоровый малыш.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к программе №1

Анкета для родителей №1

ФИ ребёнка	
вопрос	ответ
наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления? Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме.	

перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата?	
активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует)?	
Что вы ожидаете от посещения вашим ребёнком кружка «Дорожка Здоровья»?	

Анкета для родителей №2

ФИ ребёнка	
вопрос	ответ
наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления? Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме.	
активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует)?	
Удовлетворённость от посещения вашим ребёнком кружка «Дорожка Здоровья» (от 1 до 10)	

к программе №2

Педагогическая диагностика уровня физической подготовленности

		Быстрота		Скоростно-силовые качества				Оценка координации движения						Гибкость		Ловкость		Равновесие		Захват и удержани е предметов пальцами стопы		Удержани е позы правильно й осанки		Уровень физическо й подготовл енности	
		Бег на 30 метров		Прыжок в длину с места		Метание мешочка с песком в даль		Подбрасыв ание и ловля мяча		Отбиван ие мяча		Ходьба 30 м.				Бег змейкой									
период диагностики		Сен	май	Сен	ма й	Сен	май	Сен	май	Сен	Май	Сен	Май	Сен	Май	Се н	Май	Сен	май			Сент.	Май		
	результ ат																								
	балл																								
	результ ат																								
	балл																								
	результ ат																								
	балл																								
	результ ат																								
	балл																								

	результ ат																							
	балл																							

Картотека игровых упражнений по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста с нестандартным оборудованием. «Повтори рисунок»

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», мелкая речная галька, контейнер индивидуальный для игрушек или гальки, лист картона с изображением предметных картинок:

1. Полезные продукты (молочные, рыба, яйца).
2. геометрические фигуры/ Цифры от 0 до 9.
3. Фрукты.
4. Овощи.

Задание: выбрать картинку, взять контейнер с мелкими предметами, сесть на стул/скамейку, положить лист и контейнер перед собой. Захватить игрушку пальцами ног и положить на контур рисунка. Игрушки из контейнера должны закончиться.

«Новогодняя ёлка»

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением новогодней ёлки:

1. Ёлка контурное изображение без игрушек.
2. Ёлка с кружочками (контурными изображением) - места для игрушки-

украшения. **Задание:** выбрать картинку, взять контейнер с мелкими предметами, сесть на стул/скамейку, положить изображение и контейнер на пол перед собой. Захватить игрушку пальцами ног и положить её на изображение или в обозначенное место.

«Рисуем подарок другу». Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Задание: сесть на скамейку/стул, положить лист на пол перед собой, взять фломастер, пальцами ног удерживать фломастер и нарисовать рисунок другу.

«Собери коллекцию»

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», контейнер индивидуальный для игрушек.

Игрушки разбросаны на полу.

Задание: взять контейнер, пальцами ног захватить игрушку, взять в руку и положить в контейнер.

«Комок-колобок»

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Оборудование: бумажная салфетка или лист бумаги 20/20

Задание: сесть на скамейку или стул, положить лист на пол перед собой, поочерёдно пальцами правой/левой ноги сжимать лист в комок.

«Солнышко»

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Оборудование: камушки- речная галька.

Педагог кладёт в центре зала обруч (солнце), рассыпает по одной линии камушки. Задание: дети подходят, захватывают камушек, несут не разжимая пальцы ног к обручу (ходьба на пятках), выкладывают лучики.

«Раскатаем тесто»

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Оборудование: гимнастическая палка

Задание: взять палку, сесть на стул/скамейку, положить палку перед собой, поставить стопы, прокатывать вперёд – назад. «Поднимаем тесто»: положить палку на пол- поднять палку, придерживая одной ногой снизу, а другой сверху.

«Юные художники»

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Оборудование: фломастеры, лист бумаги.

Задание: сесть на скамейку/стул, положить лист на пол перед собой, взять фломастер, пальцами ног удерживать фломастер, отгадай загадку и нарисуй ответ.

1. Бабка деда до обеда Заставляла
рисовать,
Ведь в красивую посуду
Щи приятней наливать (тарелка).
2. Белый, белый пароход Над
деревнями плывёт.
Если станет синим-синим, Разразится
ливнем (облако). 3. Что копали из
земли, Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили? (картофель).
4. Никого не огорчает, А всех
плакать заставляет. (лук)

5. Может и разбиться, Может
и свариться!
А захочет — в птицу
Может превратиться. (Яйцо).

«Подкати мяч»

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Оборудование: мяч на каждого.

Задача: лечь на пол, положить мяч на пол около стоп, локтями опереться сзади, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, затем от себя. Повторять 10 раз.

«Лото»

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Оборудование: камушки, таблицы с цифрами, мешочек с бочонками от 1-10.

Задание: «Возьми карточку, положи на пол. Пальцами ног захвати камушек и положи на число, которое я назову (которое выпадет на бочонке).

ПРИЛОЖЕНИЕ к
программе №4

Водно-массажная дорожка.

Водно-массажная дорожка представляет собой специально разработанную конструкцию, облицованную кафелем, вдоль стенок которой (на уровне голени ребёнка) расположены трубы с мелкими отверстиями для подачи воды, имеются два стока воды; дно дорожки заполнено морской и речной галькой.

Температура воды настраивается вручную и составляет 25-35 градусов, температура в помещении 26-28 градусов.

На водно-массажной дорожке осуществляется прямой массаж сводов стоп ребёнка при ходьбе босиком по камушкам, а благодаря непрерывной подаче воды – водный (струйный) массаж голени.

Специальные упражнения позволяют решать задачи не только по профилактике плоскостопия, но и по развитию координации движений, ориентировки в малом пространстве, равновесия, слухового внимания, речи и мышления. Занятие на водномассажной дорожке в чаше бассейна длится 10 минут.

1. «Следопыты»

Задачи: развивать координацию речи с движением, ориентировку в малом пространстве, равновесие, зрительное внимание.

Ходьба по крупным камням, переступая с одного камня на другой, руки в стороны (руки на пояс).

Педагог обращает внимание детей на постановку правой стопы на большой камень с правой стороны, а левой - с левой стороны; тем детям которым сложно удержать равновесие педагог подсказывает придерживаться одной рукой за поручень. Во время движения детей педагог может задать вопросы: *Ваня, а по чьим следам ты идешь?*

2. «Хлопушки»

Задачи: развивать координацию речи с движением, равновесие.

Дети ходят по кругу и вместе с педагогом произносят слова, сопровождающие действия: - *Хлоп впереди, хлопок позади, хлопок под ногой, хлопок над головой.*

Педагог следит за осанкой детей, за четким выполнением движения (шаг-хлопок), речевого сопровождения.

3. «Приставной шаг»

Задачи: развивать координацию речи с движением, ориентировку в малом пространстве.

Дети двигаются по кругу, в указанную педагогом сторону приставным шагом: а) счёт до 10 в одну сторону, обратный счёт от 10 - в другую.

б) произносят слова, останавливаются выполняют действие:

Приставной шаг – хлопок, хлопок, хлопок,

Приставной шаг – топ-топ-топ, Приставной шаг – бам-бам-бам, Приставной шаг – бара-бан.

4. «Жирафики»

Задачи: развивать координацию движений, равновесие, слуховое внимание.

Ходьба на носочках, удерживая малый мяч:

- над головой,
- впереди,
- за спиной.

5. «Петушок- золотой гребешок»

Задачи: развивать координацию речи с движением, равновесие.

Дети идут по кругу выполняя имитационные движения ходьбы «петушка» (поочерёдный подъём колена и одновременно рук - «мах крыльев»).

— *Петушок, петушок,*

Золотой гребешок,

Масляна головушка,

Шелкова бородушка,

*Что ты рано встаешь, Голосисто поешь,
Деткам спать не даешь?*

6. «Мандаринка»

Задачи: развивать координацию речи с движением, мелкую моторику.

Дети ставят мяч на трубу; прокатывают мяч по трубе, читают стихотворение:

*Катилась мандаринка,
По имени Иринка,
В школу не ходила -
Двойку получила,
А когда пошла гулять -
Получила цифру пять,
А когда пошла в больницу -
Получила единицу, А когда
пошла домой - Получила
цифру ноль.*

*Ехала машина темным лесом
За каким-то ин-те-ре-сом.
Инте-инте-интерес, Выходи на
букву "ЭС". Буква "ЭС" не
нравится, Выходи, красавица!*

7. «Мой веселый, звонкий мяч»

Задачи: развивать координацию речи с движением, равновесие, зрительное внимание, ориентировку в малом пространстве.

Дети кладут большой мяч на камушки, ставят руки на пояс, проталкивают его вперёд поочередно правой/левой ногой внутренней стороной стопы и читают стихотворение:

*Мой веселый, звонкий мяч, Ты
куда помчался вскачь? Желтый,
Красный, Голубой, Не угнаться
за тобой!*

Я тебя ладонью хлопал.

*Ты скакал и звонко топал. Ты
пятнадцать раз подряд
Прыгал в угол и назад. А
потом ты покотился И
назад не воротился.*

*Покотился в огород,
Докотился до ворот,*

Подкатился под ворота, Добежал до поворота.

*Там попал под колесо. Лопнул, хлопнул
- вот и все!*

8. «Я пеку-пеку пеку»

Задачи: развивать координацию речи с движением, равновесие.

Дети берут по одному большому камню, идут по кругу, перекладывают камень из ладони в ладонь, напевая слова песенки:

Я пеку-пеку-пеку

*Деткам всем по пирожку, А
для милой мамочки Испеку
два пряничка.*

*Кушай-кушай мамочка
Вкусные два пряничка. Я
ребяткам созову, Пирожками
угощу.*

9. «Футболисты»

Задачи: развивать координацию речи с движением, равновесие, зрительное внимание, ориентировку в малом пространстве.

Дети кладут мяч на камушки перед собой, ставят руки на пояс, проталкивают его вперёд поочередно правой/левой ногой внутренней стороной стопы. Примечание: в качестве усложнения можно предложить прокатывать два мяча (шарика).

10. «Хваталочка»

Задачи: развивать координацию речи с движением, равновесие, моторику, зрительное внимание.

Дети пальцами ног захватывают камушки, кладут на полочку перед собой, читают стишок, в конце упражнения подсчитывают камушки.

*Мышцы левой, мышцы правой, Тренируем
мы сейчас.*

*Раз зажали, два разжали, Камушки
мы все подняли Здоровее стопы
стали.*