

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 30.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детский сад № 25  
Невского района Санкт-Петербурга  
приказ от 30.08.2024 №85



Д.Г. Русова

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

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор:

инструктор по физической культуре

Рябкова Юлия Павловна

Санкт-Петербург  
2024-2025 учебный год

## **Содержание:**

	<b>Стр.</b>
<b>I Целевой раздел</b>	
Пояснительная записка	
1.1.    Актуальность	3
1.2.    Цель и задачи программы	5
1.3.    Принципы и подходы к реализации программы	7
1.4.    Целевая аудитория	7
1.5.    Целевые ориентиры	8
1.6.    Предполагаемые результаты	9
<b>II Содержательный раздел</b>	
2.    Организационные и методические особенности программы	10
2.1.    Организационно - методические рекомендации	10
2.2.    Способы организации воспитанников	11
2.3.    Описание вариативных методов и приёмов работы	14
2.4.    Этапы реализации программы	15
2.5.    Содержание образовательной деятельности	16
2.6.    План-график распределения программного материала	19
2.7.    Педагогическая диагностика освоения программы	22
2.8.    Взаимодействие с семьями воспитанников	24
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.    Материально-техническое обеспечение программы	25
3.1.    Методическое обеспечение программы	26
Приложение к программе	28-49

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Актуальность.**

На сегодняшний день жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья.

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.

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 неё. 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 скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Актуальным является постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Особого внимания требуют дети дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья, в частности, с нарушениями зрения. В связи с этим, педагоги ДОО разрабатывают образовательные программы для обучающихся детей, руководствуясь основным видом нарушения и учитывая имеющиеся вторичные отклонения.

На базе многих дошкольных организаций Санкт-Петербурга, в отдельных помещениях, спроектированы конструкции, напоминающие чаши бассейна, наполненные галькой, которым ДОО присваивает свои собственные названия: «Дорожка здоровья», «Водная дорожка», «Массажная до-

рожка», «Водно-массажная дорожка» и др. Наличие данного бассейна вносит огромный вклад в физическое развитие обучающихся, а для дошкольной образовательной организации - индивидуальность и новые возможности.

Методических материалов к работе в данном бассейне отсутствуют. Педагоги, на базе своих знаний и опыта, самостоятельно разрабатывают методику работы, способствующую физическому развитию обучающихся ДОУ.

Предложенная программа «Дорожка здоровья» спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей дошкольного образовательного учреждения, образовательных потребностей обучающихся и запросов родителей обучающихся.

Содержание, формы работы, представленные в программе апробированы в течении многих лет, имеют практическую и коррекционно-педагогическую значимость.

Программа позволяет ДОО достичь новых образовательных результатов физического развития обучающихся детей с нарушением зрения, за счёт включения в занятия разработанных автором упражнений, организованных не только в физкультурном зале, но и в специальном помещении для оздоровления обучающихся - «Водной дорожки».

Программа «Дорожка здоровья» универсальна и может быть реализована в ДОО где нет бассейна «Водной дорожки».

По форме организации программа является кружковой.

## **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:**

**Образовательные**

- Сохранять и укреплять здоровье детей.
- Повысить уровень развития двигательных умений и навыков детей, способствующих профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.
- Развивать психофизические качества (силу, гибкость, равновесие, выносливость, ловкость).
- Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов свода стопы.
- Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- Развивать умение удерживать правильную осанку, вырабатывать стереотип правильной походки.

### **Коррекционные**

- Развивать умение ориентироваться в большом и малом пространстве.
- Развивать координацию движений.
- Развивать слуховое и зрительное внимание.
- Развивать зрительное восприятие, способствовать стимулированию активизации зрительных функций.
- Развивать речь (координацию речи и движения).

### **Воспитательные**

- 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. ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ**

Дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет (старшая и подготовительная к школе группы компенсирующей направленности с нарушением зрения).

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.

Количество обучающихся по программе на одном занятии не должно превышать 10-12 человек, так как движение в чаше бассейна «Водной дорожки» при большем количестве будет ограничено.

Набор в кружок проводится на основании медицинских рекомендаций и/или желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад.

## **1.5. 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, о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку.
- Выполняют самомассаж, упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения. Захватывают предметы пальцами стоп.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, 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; с целью профилактики заболеваний ОДА (опорно-двигательного аппарата), выполняют специальные корригирующие упражнения. Легко захватывают предметы пальцами стоп.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку.
- Выполняют самомассаж, массаж предметами, упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют самостоятельно выполнять комплексы ритмической гимнастики.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

### **1.6. Планируемые результаты**

- Информированность детей о необходимости и методах заботы о своем организме, умение правильно выполнять соответствующие упражнения.
- Снижение утомляемости детей (на основании наблюдений педагога и родителей).
- Способствовать профилактике и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.

- Повышение интереса и желания к выполнению корригирующих упражнений.

- Заметный самоконтроль детей за своей осанкой.
- Повысить уровень физической подготовленности детей.
- Достичь новых образовательных результатов.

## **II Содержательный раздел**

### **2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ**

Занятия проводятся два раза в неделю с октября по май. В сентябре и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 минут - 30 минут.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного режима дня группы и учебного плана, во второй половине дня: до полдника, либо не ранее чем через 30 мин после полдника.

Основным содержанием программы являются специально подобранные физические упражнения и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Теоретический материал программы организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы подводят дошкольников к необходимости формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, обозначают важную значимость для организма человека.

#### **2.1. Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия по программе, инструктор по ФК 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.

## 2.2. Способы организации воспитанников

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
<b>Фронтальный способ</b>		
<p>Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством педагога</p>	<p>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</p>	<p>Затруднен индивидуальный подход</p>
<b>Групповой способ</b>		
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Ограничены возможности педагога контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех</p>
<b>Индивидуальный способ</b>		

<p>Каждый выполняет упражнение индивидуально; педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; (остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения).</p>	<p>Развивает точность двигательного действия.</p>	<p>Низкая моторная плотность занятия. Может использоваться, если обучающийся освобождён от водных процедур.</p>
<p><b>Посменный способ</b></p>		
<p>Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно (остальные в это время наблюдают и оценивают, либо выполняют другое задание).</p>	<p>Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход.</p>	<p>Низкая моторная плотность занятия. Может использоваться при присутствии двух педагогов и большого количества обучающихся.</p>
<p><b>Поточный способ</b></p>		
<p>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.</p>	<p>Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве</p>	<p>Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия.</p>

## 2.3. ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ МЕТОДОВ И ПРИЁМОВ

### Основные методы обучения

Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, являющимися наиболее эффективным путём объяснения, вызывающими у ребенка желание заниматься и усвоить материал.

	Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1.	Наглядный метод	Наглядно - зрительные приемы: <ul style="list-style-type: none"><li>• показ физических упражнений;</li><li>• имитация (подражание);</li><li>• зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).</li></ul> Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).	Создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении.
2.	Словесный метод	<ul style="list-style-type: none"><li>• объяснение; пояснение; указание; напоминание;</li><li>• подача команд, распоряжений, сигналов;</li><li>• вопросы к детям;</li><li>• оценка;</li><li>• беседа;</li><li>• словесная инструкция.</li></ul>	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
3.	Практический метод	<ul style="list-style-type: none"><li>• повторение упражнений с изменениями и без изменений;</li><li>• массаж.</li></ul>	Закреплять на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствовать созданию мышечных представлений о движении.

4.	Игровой метод	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>• проведение упражнений в соревновательной форме.</li> <li>• организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом.</li> </ul>	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.
----	---------------	--	--

## 2.4. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

<b>1 этап (диагностический)</b>
<p><b><u>Цель:</u> раннее выявление у детей плоскостопия и нарушения осанки.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Первичная диагностика детей (с медицинским работником), определение уровня физической подготовленности детей;</li> <li>• Анкетирование родителей.</li> </ul>
<b>2 этап (практический)</b>
<p><b><u>Цель:</u> профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение технике выполнения движений;</li> <li>• Совершенствование двигательных умений;</li> <li>• Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия.</li> </ul>
<b>3 этап (контрольный)</b>
<p><b><u>Цель:</u> эффективность проводимой профилактической работы.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка результата проведенной работы;</li> <li>• Диагностика уровня физической подготовленности детей;</li> <li>• Анкетирование родителей.</li> </ul>

## 2.5. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Структура</i>		<i>Содержание</i>	<i>Примечание</i>
Дети заходят в помещение «Водной дорожки», кладут полотенце, снимают обувь, выходят в физкультурный зал, встают в рассыпную (на наклейки). Проверка осанки.			
Вводная часть	5 мин	Общеразвивающие упражнения <i>под музыку</i> .	<p>Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы. Вместе с педагогом (ребёнком назначенным педагогом) выполняют движения в соответствии с текстом музыкальной ритмической зарядки.</p> <p>Упражнения организуют детей после сна, готовят организм к последующим сложным и развивающим видам двигательной деятельности.</p>

Основная часть	15 (20) мин	1. Ходьба	Различные виды ходьбы для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия. Педагог показывает виды ходьбы, обозначает направление движения, двигаются поточным способом по инструкции.
		2. Ходьба по предметам (спортивному и развивающему оборудованию).	Осуществляется массаж стоп за счёт поверхности предметов, лежащих на полу в определённом порядке, положенных по всему или на половине периметра зала.  Педагог планирует содержание видов упражнений в ходьбе по таблице-графику. Если в занятии будут включены игровые упражнения с предметами (ниже, пункт 3), педагог даёт задание пройти два круга по развивающему оборудованию, а если нет по таблице-графику, то три круга.
		3. Игровые упражнения с предметами.	Упражнения способствуют развитию мышц стопы, стимулируют активизации зрительных функций. Педагог использует свободное пространство зала на полу – центр ( <i>приложение к программе №1</i> ).
		4. Выполнение комплекса упражнений на «Водно-массажной дорожке»	По мере завершения видов ходьбы, педагог направляет в помещение «Водной дорожки». Обучающиеся раздеваются и по очереди заходят в чашу бассейна.  Педагог контролирует безопасный спуск, даёт задание к выполнению упражнений по методике ( <i>приложение к программе №3</i> ).

Заключительная часть	5 мин	Массаж, само- массаж  («Массажный поезд»)	По мере одевания детей с «водной дорожки» дети возвращаются в физкультурный зал, берут ручной массажёр и выстраиваются друг за другом для выполнения массажа спины. Педагог словом контролирует движения детей (например, «рисуем вертикальные дорожки, горизонтальные, рисуем ломанную линию»). Таким образом мы организуем детей на спокойный вид деятельности, к завершению занятия. (приложение №6)
----------------------	----------	---	---

В основной и заключительной части педагог включает музыкальное сопровождение, соответствующее характеру вида деятельности (желательно минусовые композиции).

### **Основные формы обучения:**

1. Корректирующая гимнастика в спортивном зале:

- *ходьба (без предметов и с предметами);*
- *игровые упражнения с предметами, способствующим развитию мышц стопы;*
- *упражнения в «Сухом бассейне»: ходьба с высоким подъёмом колена, ползание на ладонях и коленях по прямой.*

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 раздражительные движения.*

4. Самомассаж, массаж.

## 2.6. 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
<b>I. Общеразвивающие упражнения под музыку *</b>													
«Разминка»	+												
«Супер зарядка»		+											
«Птичья зарядка»			+										
«Вооб-разминка»				+									
«Ещё одна разминка»					+								
«Зарядище»						+							
"Праздничная зарядка"							+						
«Дино зарядка»								+					
«Морядка»									+				
«Подводная зарядка»										+			
«Королевская зарядка»											+		
"Пляжная разминка"												+	
<b>II. Ходьба</b>													
Ходьба на носках, руки вверх/ руки на поясе	+												
Ходьба на пятках, руки на поясе/ руки за головой	+												
Ходьба спиной вперёд широким шагом, руки свободно балансируют.	+												
Ходьба вдоль скамейки (скамейка между ног), спиной вперёд, в полуприседе, руки на поясе.		+				+				+			
Ходьба в полу приседе, руки на поясе.			+				+				+		
«Косолапый мишка» - ходьба на внешней стороне стоп, руки на поясе			+				+				+		
«Крестик» - ходьба скрестным шагом, руки на поясе.			+				+				+		
Ходьба вдоль скамейки (скамейка между ног), лицом вперёд, в полуприседе, руки на поясе.				+				+				+	
Ходьба с мячом за спиной, на спине («стол»).					+				+				
С предметом, зажатым между колен/между стоп, руки на поясе.					+				+				

«Карлик» - в приседе, руки вперёд, удерживая мяч перед собой				+			+			
<b>Ходьба по предметам (спортивному и развивающему оборудованию). Варианты</b> (приложение к программе №1):	+			+			+			
1. канат толстый (приставной шаг), массажный коврик «Камни», обруч большой (приставной шаг), массажный коврик «Камни», обруч большой (приставной шаг), сухой бассейн (ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны)										
2. канат толстый (приставной шаг), массажный коврик «Камни», канат тонкий 3 метра, обруч большой, сухой бассейн (ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны), массажный коврик «Камни», скамейка (ходьба лицом/спиной вперёд, скамейка между ног), полусферы (8-10 шт., ходьба переступающим шагом, держась за рей-ку лестницы).	+			+			+			
3. канат толстый (приставной шаг), массажный коврик «Камни», «Прыгательный» коврик, массажный коврик «Камни», сухой бассейн (ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны), полусферы (10 -12 шт., степ шаги) шведская стенка (нижняя рейка, приставной шаг).		+			+			+		
4. канат толстый (приставной шаг), канат 12 мм* 20м (ходьба, выставляя одну ногу вперёд другой), сухой бассейн (ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны), массажный коврик «Камни», скамейка (ходьба лицом/спиной вперёд, скамейка между ног), массажный коврик «Камни».				+			+			+
<b>Игровые упражнения</b> (приложение №2)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Украсим рисунок»										
«Собери коллекцию»										
«Солнышко»										
«Порядковый счёт»										
«Скамейка»										
«Новоселье»										
<b>«Водно-массажная дорожка»</b> (приложение №3)										
«Следопыты»										
«Хлопушки»										

«Приставной шаг»	+									
«Петушок- золотой гребешок»										
«Жирафики»										
«Мандаринка», «Ехала машина»										
«Пингвины»										
«Мой веселый, звонкий мяч»										
«Посчитаем капельки»										
«Я пеку-пеку пеку»										
«Футболисты»										
«Хваталочка»										
<b>III. Самомассаж, массаж</b>										
Самомассаж доступных участков тела: руки, живот, грудь, ноги - ролик «Зайчик», мячик «Ёжик»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Массаж другу» построение друг за другом «в колонне», массаж роликом спины другу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

\*Ознакомиться с видео-зарядкой можно на канале

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLM3urOdo->

[KCXhQuZUiDQIJN\\_8dqEq6kqK](https://www.youtube.com/playlist?list=PLM3urOdo-KCXhQuZUiDQIJN_8dqEq6kqK)

Или в официально сообществе <https://vk.com/kapitankrab>

## 2.7. Педагогическая диагностика освоения программы

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактики 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 №4):

- 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 (приложение №5) — 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.

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

### **Конец года**

1. Проводится анкетирование родителей (приложение №4)
2. Оценку индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (приложение №5)

## **2.8. 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 по-иному взглянуть на здоровье 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 достижение цели программы, 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. Материально-техническое обеспечение программы.

##### Перечень игрового оборудования для учебно-методического обеспечения

Наименование оборудования	Количество
Альма. Сухой бассейн (квадратный, с наполнением шариками)	1
Мячи резиновые средние 10-12 см	15
Коллекция киндер игрушек	100
Развивающая игрушка-сортиёр разноцветные морские животные BONNY CAT	56
Развивающая игрушка-сортиёр разноцветные фигурки животных	36
Контурные изображения, числовые таблицы для игровых упражнений	50
Полусферы массажные	10
Массажная дорожка «Морская тропа»	2
Скамейка гимнастическая (Длина 300 см Ширина 24 см Высота 40 см)	1
Обруч диаметром 100см	2
Канат толстый 200 см	2
Канат тонкий 200 см	2
Канат тонкий 12 мм длина 20 метров	2
Коврик «По-прыгаем»	1
Роликовый массажёр «Зайчик»	20
Массажные мячи «Ёж»	10
Массажёр «мяч на палочке»	10

Стенка гимнастическая деревянная см, ширина пролёта 80 см	Высота 270	4
Палка гимнастическая короткая длина 75-80 см		20
Бассейн «Водная дорожка» специальной конструкции		1
Галька речная и морская в кг.		100
Мячи с неровной поверхностью (для бассейна) d=25 см		15
Шарики пластмассовые из сухого бассейна		30
Музыкальный центр		1
Аудиоколонка		1
Полотенце индивидуальное		По количеству детей

### 3.1. Методическое обеспечение образовательной деятельности

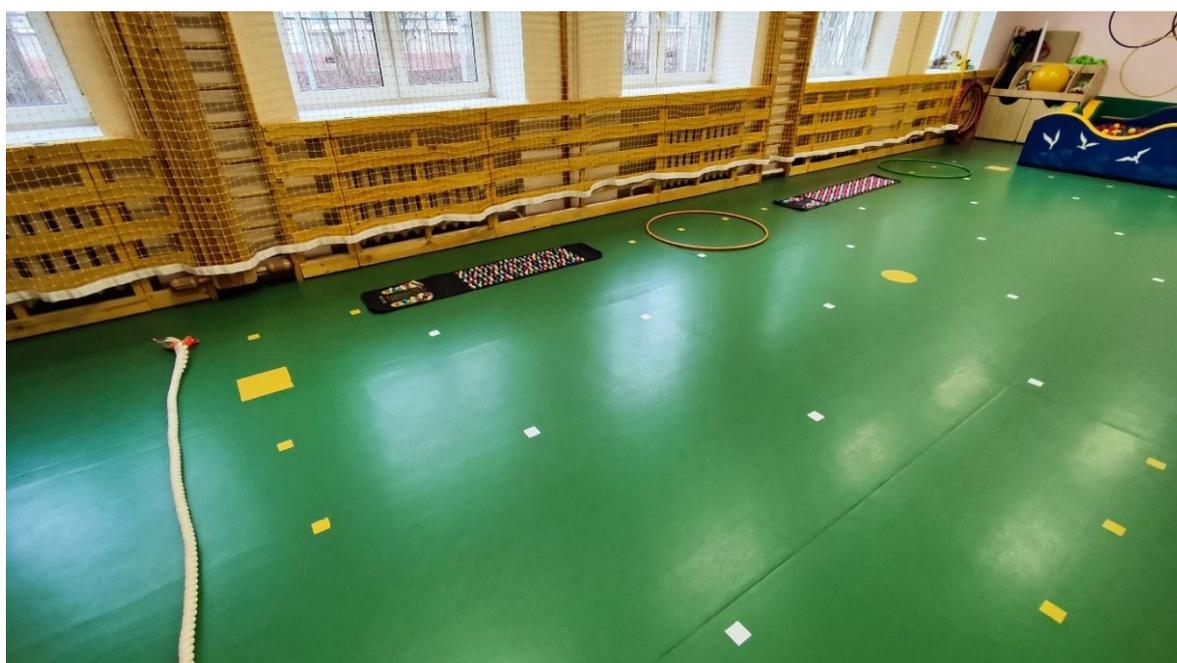
1. Анисимова Т.Г., С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы /авт.- Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2016.
2. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья/Под ред. Н.В. Микляевой. -М.: ТЦ Сфера, 2015. -144 с.
3. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств/Под ред. Н.В. Микляевой. -М.: ТЦ Сфера, 2015. -176 с.
4. 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)
5. 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.
6. Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. Игры, которые лечат. Для детей 5-7 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.

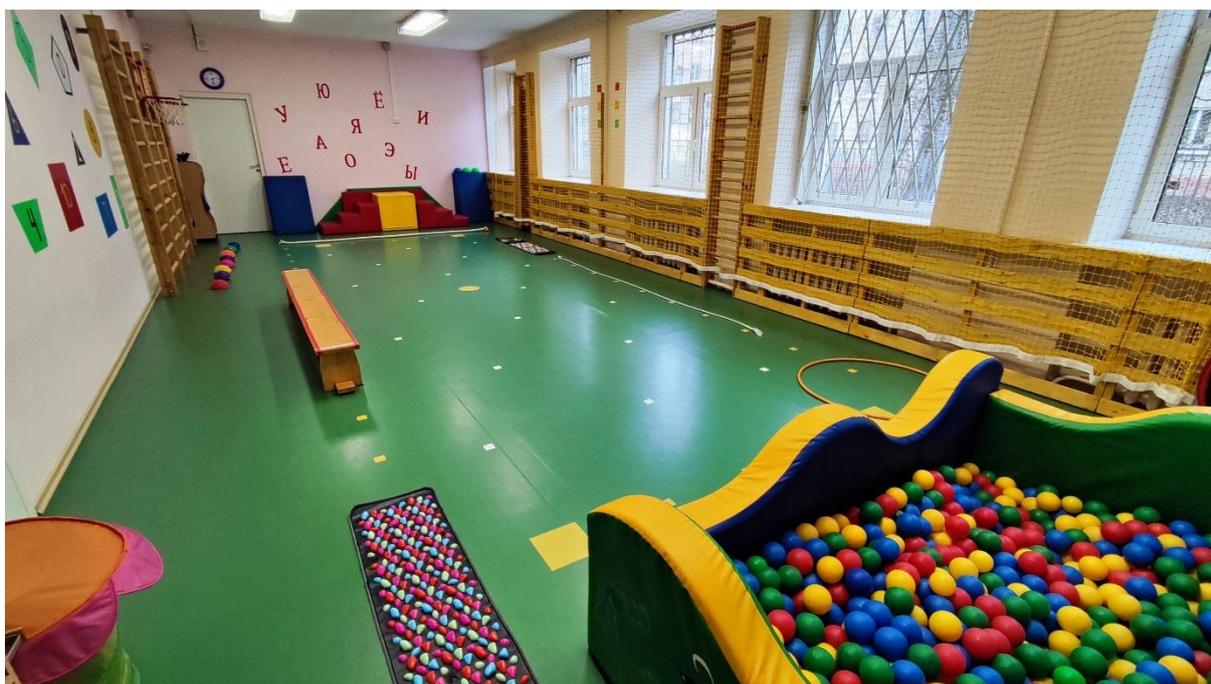
**Ходьба по предметам (спортивному и развивающему оборудованию).**

**Варианты (фото):**

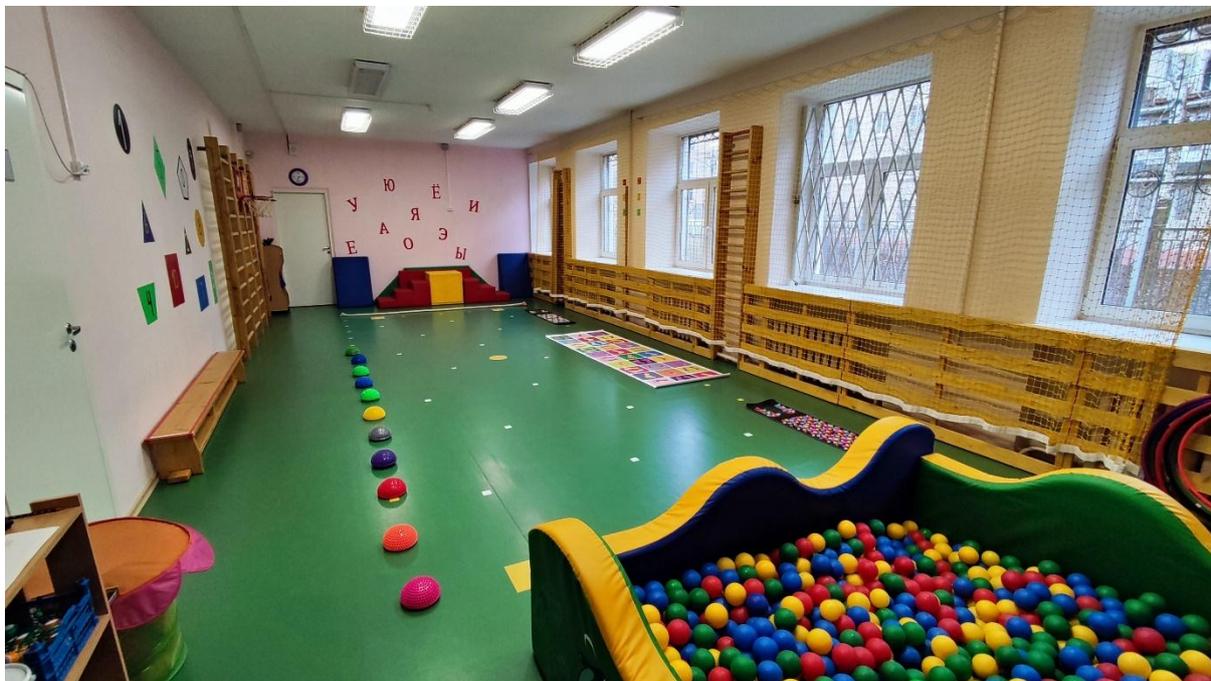
1. канат толстый (приставной шаг), массажный коврик «Камни», обруч большой (приставной шаг), массажный коврик «Камни», обруч большой (приставной шаг), сухой бассейн (ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны).

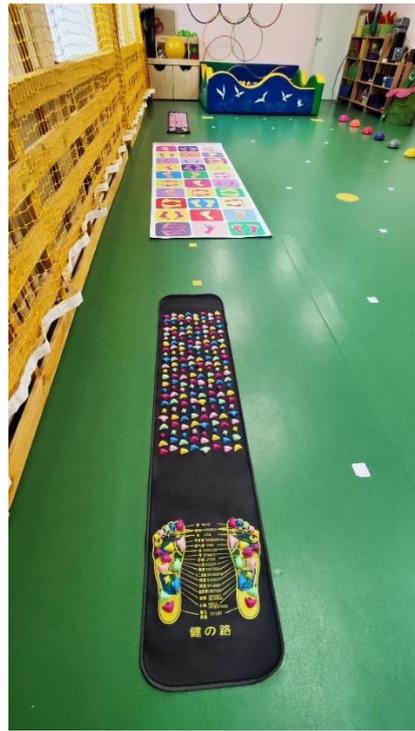


2. канат толстый (приставной шаг), массажный коврик «Камни», канат тонкий 3 метра, обруч большой, сухой бассейн (ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны), массажный коврик «Камни», скамейка (ходьба лицом/спиной вперёд, скамейка между ног), полусферы (8-10 шт., ходьба переступающим шагом, держась за рейку лестницы).



3. канат толстый (приставной шаг), массажный коврик «Камни», «Прыгательный» коврик, массажный коврик «Камни», сухой бассейн (ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны), полусферы (10 -12 шт., степ шага) шведская стенка (нижняя рейка, приставной шаг)





4. канат толстый (приставной шаг), канат 12 мм\* 20м (ходьба, выставляя одну ногу вперёд другой), сухой бассейн (ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны), массажный коврик «Камни», скамейка (ходьба лицом/спиной вперёд, скамейка между ног), массажный коврик «Камни».





**Картотека игровых упражнений по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста с нестандартным оборудованием.**

**«Украсим рисунок»**

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы, развитие зрительного восприятия.

**Оборудование:** мелкие игрушки (из «киндер-сюрпризов», сортера, мелкая речная галька), ламинированный лист А4 (матовая плёнка) с изображением (чёрно-белое):

1. Геометрические фигуры.
2. Фрукты.
3. Овощи.
4. «Новогодняя ёлка»

**Задание:**

- выбрать картинку, положить в свободное место пространства зала,
- подойти к игрушке, захватить игрушку пальцами ног,
- удерживая игрушку идти (на пятках, на боковых рёбрах стопы) к своей карточке,
- положить на контур изображения/ на картинку.



### «Порядковый счёт»

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы, развитие зрительного восприятия.

**Оборудование:** мелкие игрушки (из «киндер-сюрпризов», сортёра, мелкая речная галька); ламинированный лист А4 (матовая плёнка) с изображением цифр.

#### Задание:

- выбрать карточку, положить в свободное место пространства зала,
- подойти к игрушке, захватить игрушку пальцами ног,
- удерживая игрушку, идти (на пятках, на боковых рёбрах стопы) к своей карточке,
- положить на цифру по порядку счёта.



### «Собери коллекцию»

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы, развитие зрительного восприятия.

**Оборудование:** мелкие игрушки (из «киндер-сюрпризов», сортёра), цветные коврики/цветные мисочки по количеству детей.

Игрушки разбросаны по полу пространства физкультурного зала, коврики разложены в ряд или в свободном пространстве зала.

**Задание:**

- выбрать коврик, запомнить цвет,
- подойти к игрушке такого же цвета (с частями, совпадающими по цвету),
- пальцами ног захватить игрушку,
- на пятках или на боковых рёбрах стоп дойти до своего цветного коврика,
- положить игрушку на коврик.



**«Солнышко»**

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы, развитие зрительного восприятия.

**Оборудование:** мелкие игрушки (из «киндер-сюрпризов», сортёра, мелкая речная галька), большой обруч.

Педагог кладёт в центре зала обруч (солнце), рассыпает игрушки по разным сторонам зала.

**Задание:**

- подойти к игрушке, захватить игрушку пальцами ног,
- удерживая игрушку, идти (на пятках, на боковых рёбрах стопы) к обручу,
- положить игрушку, выкладывая «друг за другом», формируя «лучик».



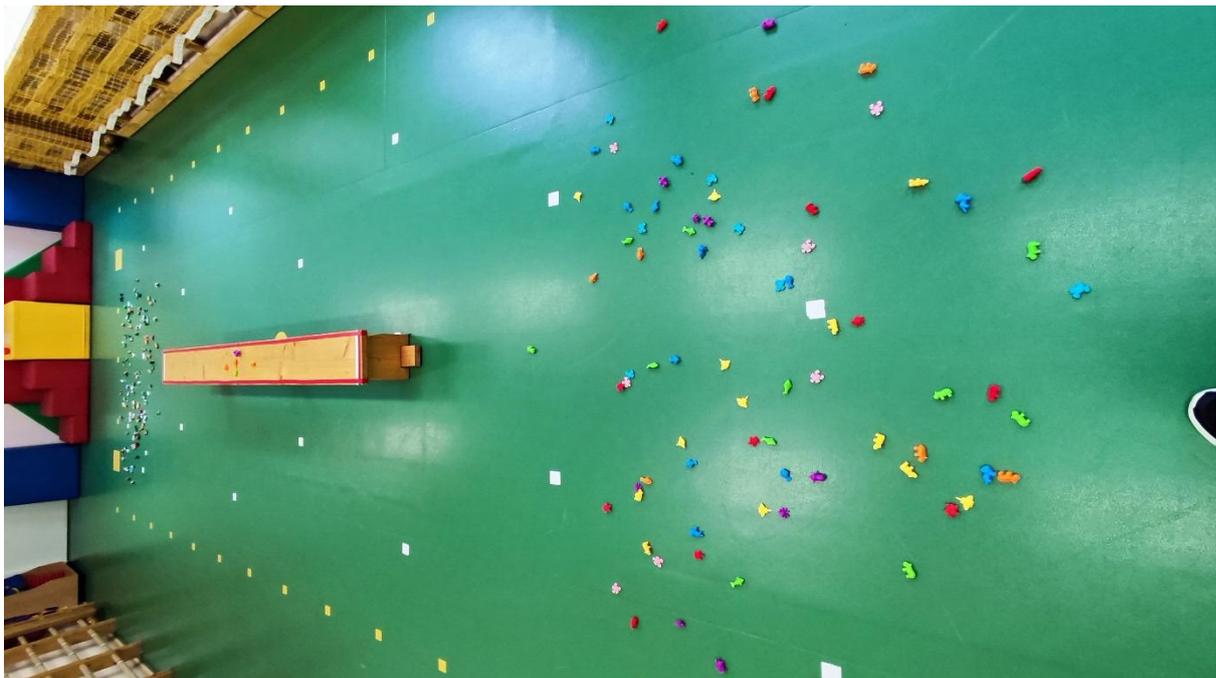
**«Скамейка»**

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы, развитие зрительного восприятия, равновесия.

**Оборудование:** мелкие игрушки (из «киндер-сюрпризов», сортёра, мелкая речная галька), скамейка.

### Задание:

- подойти к игрушке, захватить игрушку пальцами ног,
- удерживая игрушку, идти (на пятках, на боковых рёбрах стопы) к скамейке,
- удерживая равновесие, поднять ногу и положить игрушку на скамейку.



## «Новоселье»

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы, развитие зрительного восприятия.

**Оборудование:** мелкие игрушки (из «киндер-сюрпризов», сортёра), коврик «Прыгательный».

### Задание:

- подойти к игрушке, захватить игрушку пальцами ног,
- удерживая игрушку, идти (на пятках, на боковых рёбрах стопы) к коврику,
- положить игрушку на клетку коврика, соотнеся их по цвету – «в квартиру».

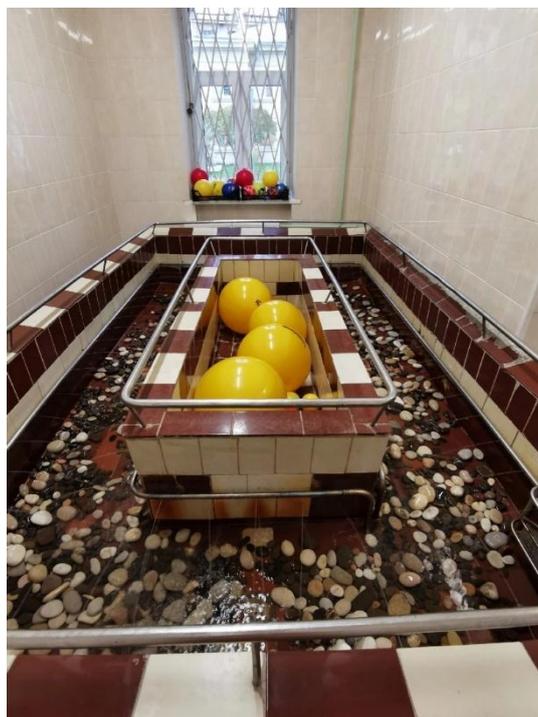


**Водно-массажная дорожка.**

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. Упражнения на водно-массажной дорожке в чаше бассейна проводятся 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 придерживать одной рукой за поручень.

### 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), соответствующего 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, руки на поясе:

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 – ба-ра-бан (кружатся вокруг себя переступающим шагом на месте).

### 4. «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». Читают стихотворение.

— *Петушок, петушок,  
Золотой гребешок,  
Масляна головушка,  
Шелкова бородушка,  
Что ты рано встаешь,  
Голосисто поешь,  
Деткам спать не даешь?*

### 5. «Жирафики»

**Задачи:** развивать координацию движений, равновесие, слуховое внимание, способствовать самовытяжению.

Ходьба по кругу обычным шагом (ко второму полугодию на носках), удерживая мяч прямыми руками над головой.

### 6. «Мандаринка»

**Задачи:** развивать координацию речи с движением, мелкую моторику.

Дети ставят мяч на трубу в центре бассейна, 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,*



<p><i>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!</i></p>	
---	--

### 7. «Мой веселый, звонкий мяч»

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

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

<p><i>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 покатился И назад не воротился. Покатился в огород, Докатился до ворот,</i></p>	
--	--

<p><i>Подкатился под ворота, Добежал до поворота. Там попал под колесо. Лопнул, хлопнул - вот и все!</i></p>	
--	--

### **8. «Посчитай капельки»**

**Задачи:** развивать зрительное внимание, закрепление навыка счёта.

**Содержание.** Дети поднимают мяч с камней, удерживают мяч на вытянутых руках перед собой, считают падающие капли воды; кладут мяч в центр бассейна, называя итоговое количество капель.

### **9. «Я пеку-пеку пеку»**

**Задачи:** развивать координацию речи с движением, равновесие.

Дети берут по одному камню среднего размера, выставляют руки вперёд, идут по кругу, переключают 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 ребяток созову,*

*Пирожками угощу.*

### **10. «Футболисты»**

**Задачи:** развивать координацию движения, равновесие, зрительное внимание, ориентировку в малом пространстве.

Дети кладут шарик (из сухого бассейна) 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).

### 11. «Хваталочка»

**Задачи:** развивать координацию движений, равновесие, моторику, зрительное внимание и восприятие.

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

**Педагог сопровождает чтением стихотворения:**

*Мышцы левой, мышцы правой,  
Тренируем мы сейчас.  
Раз зажали, два разжали,  
Камушки мы все подняли  
Здоровее стопы стали.*



Вариант:

- поднять заданное количество камней
- «кто больше?»
- «Соберём цепь».

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к программе № 4

**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?	
Сколько раз в год вы консультируетесь, проходите профилактический осмотр у врача ортопеда?	
Есть ли заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата?	
Активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует)?	
Что, по Вашему мнению, является главной причиной неправильной осанки у детей ( <i>нужное подчеркнуть</i> ): низкая двигательная активность; чрезмерная двигательная активность; слабый мышечный тонус; отсутствие постоянного образца (примера) правильной осанки; неудобная одежда, обувь; другое	
Наблюдаете ли вы особенность установки стоп вашим ребёнком стоя на месте? (носки наружу/пятки вместе, пятки наружу/носки во внутрь, заваливает стопы на боковые рёбра стопы/ на внутренние своды).	
Может ли ваш ребёнок захватить пальцами стоп предмет, лежащий на полу, с пола? (например, карандаш)	
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?		
Наблюдаете ли вы изменения в активности ребёнка (стал чаще уставать, больше играет в подвижные игры, больше сидит и т.п)		
Обращались ли вы за консультацией к врачу ортопеду?		
Наблюдаете ли вы изменения в установке стоп вашим ребёнком стоя на месте? (носки наружу/пятки вместе, пятки наружу/носки во внутрь, заваливает стопы на боковые рёбра стопы/ на внутренние своды).		
Появились ли изменения в осанке вашего ребёнка?		
Может ли ваш ребёнок захватить пальцами стоп предмет, лежащий на полу, с пола? (например, карандаш)		
Предложите ребёнку переложить с пола в коробку 5 штук карандашей пальцами правой стопы и 5 левой. Запишите результат.	Правая	Левая
Удовлетворённость от посещения вашим ребёнком кружка «Дорожка Здоровья» (от 1 до 10)		

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к программе №5

Педагогическая диагностика уровня физической подготовленности

ФИ ребёнка		Быстрота		Скоростно-силовые качества				Оценка координации движения						Гибкость		Ловкость		Равновесие		Захват и удержание предметов пальцами стопы	Удержание позы правильной осанки	Уровень физической подготовленности		
		Бег на 30 метров		Прыжок в длину с места		Метание мешочка с песком в даль		Подбрасывание и ловля мяча		Отбивание мяча		Ходьба 30 м.												
ПЕРИОД	диагностики	Сен	май	Сен	май	Сен	май	Сен	май	Сен	Май	Сен	Май	Сен	Май	Сен	Май	Сен	май	Сент.	Май	Сент	Май	
			результат																					
	балл																							
	результат																							
	балл																							
	результат																							
	балл																							
	результат																							
	балл																							

фото 1



Фото 2

