

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11» городского округа город Стерлитамак
Республики Башкортостан

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МАДОУ
«Детский сад №11» г.Стерлитамак РБ
Протокол № 1 от «28» 08 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровые ножки»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 48ч.

Автор – составитель: Стороженко О.А.,
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

Нормативная база	3
1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	17
2.Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	18
2.1. Условия реализации программы	19
2.2. Формы подведения итогов реализации программы	20
2.3. Оценочные материалы	20
2.4.Методический материал	20
2.5.Список литературы	22

Стопа – это фундамент,
на котором стоит здание – ваше тело.
Гиппократ.
Здоровье детей – будущее страны!
Н. М. Амосов

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Здоровые ножки" разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2023 № 302 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467;"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», «Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Закон Республики Башкортостан от 01.07.2013 г. № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» [Электронный ресурс].

Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/463504509>;

- Постановление Правительства Республики Башкортостан от 1 ноября 2022 года №690 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года»;

- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №11» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Здоровые ножки" имеет физкультурно - спортивную направленность.

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, 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, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей.

Адресат программы: программа рассчитана на обучение детей дошкольного возраста от 4 - до 7 лет.

Режим занятий: Занятия проводятся два раза в неделю.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями Сан Пин составляет: 4-5лет- 20 минут , 5-7лет - 25-30 минут.

Это 8 занятий в месяц и 48 занятий в год с октября по апрель.

Продолжительность освоения программы: данная программа рассчитана на год. 2 курса по 24 занятия (всего 48 занятий).

Количественный состав группы: количество воспитанников в группе - не более 5 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

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 заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад.

1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей. Профилактика и коррекция детского плоскостопия

Задачи:

Коррекционные:

1. Раннее выявление детей с диагнозом плоскостопие
2. Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.
3. Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физ. инвентаря.
4. Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.
5. Использование физических упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп)

Образовательные:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.
2. Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
3. Обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
4. Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости полезности) физ. Упражнений, направленных на укрепление свода стопы, и осанки
5. Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
2. Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.
3. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
4. Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему. Воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения

1.3 Содержание программы.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и 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 дается темами, сообщение знаний 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

Тематический план работы для детей 4-5 лет.

Месяц	Недели	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
октябрь	1 неделя «Ежик»	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностик и, плантограф,
	2 неделя «Прогулка в лес»	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Правильная осанка, проверка. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, расслабляющая музыка
	3 неделя «На речке»	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, стульчики. Гимнастические палки
	4 неделя «Сбор урожая»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка

Ноябрь	1 неделя «На дворе»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнение сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики.
	2 неделя «Матрешки»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
	3 неделя «Птичье путешествие»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	Канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат
	4 неделя «На стройке»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
Декбрь	1 неделя «Игрушки»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы,	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной	массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная

		рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	доска
	2 неделя «В поход»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи.
	3 неделя «Волшебная страна»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
	4 неделя «В зимнем лесу»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, балансиры. Расслабляющая музыка.
Февраль	1 неделя «Матрешки»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с	гимнастические маты, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка

		умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация.	
	2 неделя «В поход»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	3 неделя "В деревне"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Упражнения на мячах-фитболах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на балансирах. Релаксация.	скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, балансиры.
	4 неделя "Утята"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки
	1 неделя "В гости к зверям"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	канат, обручи, массажные коврики,

мар т		Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	балансиры, фитболы. Расслабляющая музыка
	2 неделя «Матрешки»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Упражнения на мячах-фитболах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, фитболы.
	3 неделя "Лесные звери"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка
	4 неделя "Птичья стая"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, ленточные эспандеры массажные мячи.
апрел ь	1 неделя "Ежик"	Формирование правильной осанки и профилактика	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками.	Массажные дорожки, массажные

		плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	2 неделя "Прогулка в лес"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, ленточные эспандеры, шведская стенка, наклонная доска
	3 неделя "На речке"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи.
	4 неделя "Матрешки"	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностик и, плантограф, участие медсестры

Тематический план работы для детей 6-7 лет.

Месяц	Недели	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
	1 неделя	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие

Октябрь				медсестры
	2 неделя "Веселые обезьянки»	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Упражнения с использованием фитболов. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, мячи-фитболы, расслабляющая музыка, волшебный парашют
	3 неделя «Путешествие в джунгли»	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, массажные мячи, стульчики, гимнастические палки, мячи-фитболы, волшебный парашют
Ноябрь	4 неделя «Даша путешественница»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, массажные дорожки, балансиры, расслабляющая музыка
	1 неделя «Мы»	Формирование правильной осанки и	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и	Массажные дорожки, гантели,

	индейцы»	профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	самомассаж в движении с гантели. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантели. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Упражнения на балансирах. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	массажные коврики, балансиры.
	2 неделя «На необитае мом острове»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепле ние «мышечного корсета», Растяжка. Упражнени я для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка, балансиры
	3 неделя «Матрешки	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Упражнения с использованием фитболов. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата. Релаксация.	Канат, скамейки, дуги, большие и малые Кубы, ленточные эспандеры, фитболы, гимнастический мат
	4 неделя «У царя обезьян»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполн ение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики	Массажные дорожки, гимнастические палки, фитболы, расслабляющая музыка.

			плоскостопия. Релаксация.	
Декабрь	1 неделя " На стройке"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мешочки с песком, балансиры, шведская стенка, наклонная доска
	2 неделя «На прогулке»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, фитболы, утяжеленные мячи.
	3 неделя "В путешествие"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками - ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики - ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.
	4 неделя	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая

		Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	музыка.
Февраль	1 неделя "Путешествие по реке"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка
	2 неделя "Игровое"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, фитболы, расслабляющая музыка
	3 неделя "Старик Хатабыч"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от	скакалки, стульчики, платочки, балансиры, шарики, деревянные палки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов

		для расслабления мышц.	к и н д е р - с ю р п р и з о в) . Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	4 неделя "Лесные новости"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, стульчики, гимнастические палки
Март	1 неделя Там на неведомых дорожках	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, обручи, массажные коврики, фитболы, расслабляющая музыка
	2 неделя "Веселые обезьянки»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, ленточные эспандеры, массажные коврики.
	3 неделя «Путешествие в джунгли»	Формирование правильной осанки и профилактика	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с	массажные дорожки, мячи, ленточные

Апрель		плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	эспандеры, расслабляющая музыка
	4 неделя «Даша путешествует»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация	скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, балансиры
	1 неделя «Мы индейцы»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	2 неделя «Матрешки»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, шведскстенка, наклонная доска
	3 неделя	Формирование	Проверка осанки. Упражнения	массажные

«У царя обезьян»	правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	дорожки, утяжеленные мячи, фитболы.
4 неделя "Игровое"	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	Мячики-ежики, скамейки, мячи-фитболы, расслабляющая музыка.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

К концу года дети 4-5 лет должны знать и уметь :

- 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 у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.

- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять упражнения на перестроение.

К концу года дети 6-7 лет должны знать и уметь :

- 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 экипировки и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современными спортивными инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

2.1. Условия реализации программы

Для реализации Программы в детском саду имеется физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём:

Для массажа стоп и воздействия на рефлекторные зоны:

- ребристые дорожки с разной поверхностью («кочки», «рельсы - шпалы», «марсианская дорожка», и др.)
- «колючие» дорожки;
- индивидуальные резиновые массажные коврики для ног;
- толстые плетеные косички;

- длинные деревянные планки;
- мягкие маты;
- мячики с разной поверхностью,
- ребристые валики;
- толстые палочки.

Для развития мелкой моторики:

- бусины и орехи для захвата пальцами ног + панели для работы с ними;
- тонкие плетеные косички и веревочки;
- карандаши и деревянные палочки;
- тканевые салфетки и платочки;
- восковые мелки и рулон обоев (для рисования пальцами ног).

Для формирования свода стопы:

- бревно и бревнышки для равновесия;
- горизонтальные лестницы;
- гимнастический канат (для использования его на полу);
- гимнастическая стенка;
- 1 длинная и 20 коротких скакалок;
- мешочки с песком (150 г. и 400 г.)
- детский батут;
- мягкие модули: кирпичики (40 × 25 × 10) и блоки (40 × 10 × 10).

Для самомассажа стоп:

- резиновые мячи разного размера;
- колючие мячики;
- гимнастические палки и обручи;
- пластмассовые кегли и кубики;
- пластмассовые и деревянные длинные и короткие палочки:

Методическое обеспечение

1. Программа дополнительного образования .

2. Конспекты занятий

3. Картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

4. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.

5. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки:

- Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
- Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.

- Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
- Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007

6.Таблицы: «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий», «Мышцы».

7. Плантограф

8.Музыкальная колонка

2.2 Форма проведения итогов программы..

Подведение итогов реализации программы проходят в форме фотоотчета, видеоотчет вк, мессенджер.

2.3 Оценочный материал.

Диагностирование детей проводиться в игровой форме, 2 раза в год (октябрь и апрель), Результаты диагностики педагог вносит в диагностическую карту. Результаты диагностики оглашаются на педагогическом совете ДОУ.

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДОУ тест проводится при помощи плантографа по Методике И. М. Чижину Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца.Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская.

В данном тестировании непосредственно принимает участие и медицинский работник дошкольного учреждения. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

2.4. Методический материал

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

2.	Словесный метод	• объяснение; пояснение; указание; напоминание; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • оценка; • образный сюжетный рассказ; 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 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.

Этапы реализации программы

1 этап (Диагностический).

Цель: Раннее выявление детей с нарушением осанки и плоскостопия

- Первичная диагностика детей.
- Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.
- Выявление нарушений осанки

2 этап (Практический)

Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки

- Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
- Профилактика и коррекция нарушений осанки.
- Профилактика и коррекция плоскостопия.

3 этап (Контрольный)

Цель: Эффективность проводимой профилактической работы

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж, нейроупражнения.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация

ЛИТЕРАТУРА

- Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
- Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
- Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
- Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Кареева Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
- Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
- Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
- Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
- Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
- Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
- Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
- Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
- Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
- Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
- Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
- Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
- Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,199

