

**ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 206 ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Детского сада № 206 ОАО «РЖД»
Протокол № 1 от 02.09.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим
Детского сада № 206 ОАО «РЖД»
Приказ от 02.09.2022 г. № 189-ОД
_____ /О.А. Дембовская/

ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ И
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ «СТАТУС»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Павлова Елена Николаевна,
Инструктор по физической
культуре

2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
экспертным советом
Детского сада № 206 ОАО «РЖД»
Протокол № 1 от 01.09.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем заведующего по
воспитательной работе
Детского сада № 206 ОАО «РЖД»
_____ /О.И. Воронинская/

Рецензенты:

Программа реализуется в Детском саду № 206 ОАО «РЖД» с 2019 года

Программа переработана и дополнена в 2022 году

**на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
по профилактике плоскостопия и нарушений осанки для детей 5–7 лет
«СТАТУС»**

Частного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 206 ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ» (г.Тайшет)

Составитель программы: Павлова Елена Николаевна
инструктор по физической культуре 1 квалификационной категории

Программа «СТАТУС» физкультурно-спортивной направленности.

Разработана согласно нормативным требованиям к дополнительным общеобразовательным программам и на основе материалов Л.Ф. Асачева и О.В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»; Т.Г. Анисимовой и С. А. Ульяновой «Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников»; В.Г. Алямовской «Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики»; Пензулаевой Л.И «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)»; Е.Г. Сайкина и С.В. Кузьмина «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»; В.Т. Кудрявцева и Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления».

Актуальность программы, в изложении разработчика, заключается в том, что на сегодняшний день, одно из первых мест среди отклонений в состоянии здоровья детей занимают нарушение осанки и свода стопы.

В пояснительной записке раскрывается педагогическая целесообразность данной программы, которая, по мнению разработчика, заключается в том, что предупреждение и ранняя коррекция нарушения осанки и плоскостопия создает условия для гармоничного развития детей.

Целью программы заявлено создание условий для формирования правильной осанки и свода стопы, посредством профилактики и коррекции дефектов осанки и свода стопы, а также стремление к соблюдению здорового образа жизни.

Новизна дополнительной образовательной программы «СТАТУС» основана на четком соблюдении трех этапов её реализации (диагностическом, практическом и контрольном).

Программа рассчитана на 1 год обучения детей 5-7 лет Составлена с учетом особенностей развития детей данного возраста.

Включает в себя три раздела: профилактика и коррекция нарушения осанки; профилактика и коррекция плоскостопия; совершенствование двигательных умений и навыков. В каждый из этих разделов включены теоретический и практический материал.

В программе описаны организационные особенности, даны методические рекомендации по структуре, содержанию и ведению занятий, по взаимодействию с родителями, по проведению мониторинга.

усложнение учебного материала, реализацию игровых методов обучения.

Условия реализации и методическое обеспечение программы определяется перечнем оборудования, необходимых материалов и пособий.

Программа имеет 4 приложения, представленные различными методическими и диагностическими материалами.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по профилактике плоскостопия и нарушений осанки для детей 5 – 7 лет «СТАТУС» может быть рекомендована к реализации в дошкольных образовательных учреждениях для оздоровления и физического развития детей в возрасте от 5-ти до 7-ти лет.

Заместитель директора АНО ДПО «СИППИСР»,
канд. пед. наук, доцент



Е.Л. Сорокина

Подпись рецензента Е.Л. Сорокиной заверяю

Директор АНО ДПО «СИППИСР»



Я.А. Елинская

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
I. Целевой раздел:	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации программы «Статус»	5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4. Этапы реализации программы	6
1.5. Организационные и методические особенности	6
1.6. Возрастные особенности детей 5-7 лет	8
1.7. Планируемые результаты	10
II. Содержательный раздел:	
2.1. Содержание образовательной деятельности	12
2.2. Основные направления	13
2.3. Формы и средства реализации программы	16
2.4. Взаимодействие с детьми	17
2.5. Взаимодействие с родителями	18
2.6. Мониторинг развития детей	18
2.7. Тематические план по этапам	22
2.8. Перспективный план работы по программе «Статус»	24
III. Организационный раздел:	
3.1. Материально техническое оснащение	27
3.2. Методическое обеспечение	27
3.3. Содержание предметно-пространственной развивающей среды	28
Заключение	29
Список используемой литературы	30
<i>Приложение 1. Диагностическая карта</i>	
<i>Приложение 2. Календарно-тематическое планирование</i>	
<i>Приложение 3. Подвижные игры и упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы</i>	
<i>Приложение 4. Подвижные игры и упражнения для формирования правильной осанки и укрепление мышц торса</i>	
<i>Приложение 5. Анкета для родителей</i>	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Здоровье – это великая ценность человечества. Основная цель родителей и одна из главных задач медиков и педагогов – это вырастить ребенка здоровым, крепким, сильным и умным. На сегодняшний день одно из первых мест среди отклонений в состоянии здоровья детей занимают нарушение осанки и свода стопы.

Нарушения осанки и плоскостопия являются частой причиной беспокойства родителей, педагогов и медиков, особенно когда выявляются у практически здоровых детей и подростков при профилактических осмотрах.

Одной из причин развития нарушений осанки и плоскостопия является снижение функционального состояния мышечной системы вследствие дефицита двигательной активности. И как следствие они возникают у ослабленных детей, при различных заболеваниях и повреждениях, ограничивающих физическую нагрузку.

Эти нарушения могут быть начальными проявлениями заболеваний и аномалий развития опорно-двигательного аппарата (сколиоз), прогрессируя которые, вызывают формирование тяжелых деформаций позвоночника и суставов, снижающих двигательные возможности и качества жизни человека.

Можно сделать вывод, что нарушения осанки и плоскостопия не следует рассматривать как не требующую коррекции индивидуальную особенность человека, а целесообразно оценивать, как показатели состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей, и подростков. Предупреждение и ранняя коррекция этих нарушений создает условия для гармоничного развития детей.

Основным средством формирования правильной осанки и свода стопы являются специальные физические упражнения. Но чтобы упражнения были эффективны и могли обеспечить ребенку полноценную тренировку, подбирать и выполнять их необходимо правильно. Также при выборе

упражнений необходимо учитывать уровень физической подготовленности детей и их состояние здоровья. Объем и интенсивность нагрузки следует увеличивать постепенно. По мере освоения простых упражнений к более сложным.

Все это подвигло нас составить программу по профилактике нарушения осанки и плоскостопия. При ее разработки использовались такие нормативно-правовые документы как:

Федеральный уровень

- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- Постановление главного государственного врача РФ «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
- Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении ФГОС ДО.
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательная программа ДО».

Локальные акты

- Устав Детского сада № 206 ОАО «РЖД»
- Основная образовательная программа дошкольного образования Детского сада № 206 ОАО "РЖД".

В основу программы легли такие программы и технологии как: «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста» Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова; «Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников» Т.Г. Анисимовой, С.А. Ульяновой; «Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики» В.Г. Алямовская; «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.; «Фитбол-аэробика для

дошкольников «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина;
«Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров.

1.2. Цели и задачи реализации программы «Статус»

Основной **целью** данной программы является:

– Создание условий для формирования правильной осанки и свода стопы, посредством профилактики и коррекции дефектов осанки и свода стопы.

Задачи:

Оздоровительные:

– Формировать у детей навыков правильной осанки;
– Способствовать укреплению мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, а также укреплению опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;

Образовательные:

– Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
– Формировать умения и навыки правильного выполнения движений у детей старшего дошкольного возраста;

Воспитательные:

– Воспитывать эмоционально положительное отношение и интерес к занятиям физической культуры и самостоятельной двигательной деятельности;
– Воспитывать чувство уверенности в себе.

Направленность данной программы.

Программа «Статус» направлена на профилактику и коррекцию плоскостопия и нарушения осанки, а также укрепление здоровья детей, опорно-двигательного аппарата.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы:

- Принцип дифференциации и индивидуализации;
- Принцип доступности;
- Принцип системности;
- Принцип последовательности;
- Принцип научности;
- Принцип оздоровительной направленности.

1.4. Этапы реализации программы

1 Этап (Диагностический).

Цель: выявление на раннем этапе детей с нарушением осанки и плоскостопия.

- Первичный мониторинг детей.
- Определение нарушения свода стопы.
- Выявление нарушений осанки.

2 Этап (Практический)

Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки.

- Формирование знаний правильной осанки.
- Совершенствование двигательных умений и обучение технике выполнения движений.

– Профилактика и коррекция нарушений осанки.

– Профилактика и коррекция плоскостопия.

3 Этап (Контрольный)

Цель: Выявление эффективности профилактической работы по данной программе.

1.5. Организационные и методические особенности

Занятия по программе «Статус» проводится с детьми 5-7 лет.

Данная программа рассчитана на год для детей 5-7 лет. Занятия проводятся один раз в неделю. 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. В начале года и в конце проводится мониторинг и тестирование детей.

Продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 30 минут.

Количество детей в группе – не более 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют дети, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы). Набор детей проводится на основании медицинских заключений посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

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

Теоретический материал программы дается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия в индивидуальной форме. С помощью бесед дошкольники знакомятся с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Структура образовательной деятельности. Вводная часть 3-4 мин., основная часть 15-16 мин., заключительная 5 мин.

Методические рекомендации.

В начале занятия инструктору необходимо иметь точное представление об индивидуальных особенностях детей, об уровне их физического развития, о состоянии его двигательных умений и навыков.

Физическая нагрузка в рамках такого рода занятиях дозируется и зависит от: подбора упражнений; продолжительности физической нагрузки; числа повторений; исходного положения в упражнениях; темпа; амплитуды; степени усилия; сложности; ритма; эмоционального фактора.

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

1.6. Особенности развития детей 5-7 лет.

У детей от 3 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребёнка увеличивается на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2-2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении – 32-34 см. В течении 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5-3 см. в месяц. Затем прирост её снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см. в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12-15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребёнка. Окружность головы при рождении примерно – 34-35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3-3,5 см в квартал. В дальнейшем её рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое

развитие ребёнка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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

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

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

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

1.7. Планируемые результаты

- Создать необходимые условия для осуществления мероприятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия с детьми старшего дошкольного возраста;
- Повысить уровень знаний у детей о здоровом образе жизни;

– Обеспечить психолого-педагогическую поддержку семье и повышение компетентности родителей в вопросах профилактики нарушений осанки и свода стопы.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности

Структура занятий.

Методика составления оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В первую, *подготовительную* часть, включают разные виды ходьбы, оздоровительный бег, ходьба по корригирующим дорожкам, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, позволяющие подготовить организм ребенка к нагрузке. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – в зависимости от вида упражнения.

Во вторую, *основную* часть, входят упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки, для создания мышечного корсета, корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими. Дозировка упражнений зависит от самочувствия детей, в среднем 6-8 раз. Все упражнения исполняются в обе стороны. Эффективность применения специальных упражнений зависит от исходных положений. Наиболее выгодным из них для развития и укрепления мышц, составляющих мышечный корсет, является такое, при котором возможна максимальная разгрузка позвоночника по оси и исключается влияние на тонус мышц угла наклона таза. К таким положениям относятся положение лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

Третья часть, *заключительная*, строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки, массаж. И, конечно же, в конце части – эмоциональная разгрузка, подвижные игры.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий дети занимаются босиком (в носках).

Для создания эмоционального комфорта во время организации и проведения занятий двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение.

Большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всего занятия имеет интонационное разнообразие речи педагога. Непременным условием также является постоянное наблюдение педагога за самочувствием детей и индивидуальной реакции детей.

2.2. Основные направления программы.

Данная программа включает в себя три раздела: профилактика и коррекция нарушения осанки; профилактика и коррекция плоскостопия; совершенствование двигательных умений и навыков. В каждый из этих разделов включены теоретический и практический материал.

Профилактика и коррекция плоскостопия.

Плоскостопие – одно из тяжелых ортопедических заболеваний, заключающееся в деформации стопы. При этом уменьшается высота сводов, растягивается связочный аппарат, изменяется положение костей. При плоской стопе нарушаются бег и ходьба, а в дальнейшем появляются другие неприятные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии, снижение физической работоспособности. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли как следствие понижения рессорной функции стоп. Диагноз плоскостопия подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, одной из причин может быть тесная обувь, особенно с узким носком или высоким

каблуком, толстой подошвой, так как она лишает стопу ее естественной гибкости.

Для профилактики плоскостопия необходимо укреплять мышцы стоп, рекомендуется носить удобную обувь, обращать внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп при ходьбе и в положении стоя.

Теоретический материал данной программы заключается в:

- Ознакомлении детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы;
- Информирование о том для чего необходимо заботиться о здоровье ног и т.д.

Практический материал включает в себя:

- Специальные упражнения из разных исходных положений (лежа, стоя у стены, сед на полу и т.д.);
- Самомассаж стоп и голени;
- Упражнения со спортивным инвентарем (фитболы, гимнастические палки, гимнастическая стена, скамья, массажными мячами, обручи и т.д.);
- Упражнения с нестандартным оборудованием (карандаш, мелкие игрушки, платочки, камушки ит.д.)
- Подвижные игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

Профилактика и коррекция нарушения осанки.

Под осанкой ребенка понимается привычная поза, свойственная ему в непринужденном положении. Различают правильную и неправильную осанку. В первом случае голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и также находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпуклая, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленях и тазобедренных суставах.

Неправильная осанка способствует развитию различных отклонений в состоянии здоровья, снижает работоспособность.

Чтобы сохранить правильную осанку, сделать ее привычной, необходимо равномерно развивать мышцы, удерживающие туловище в вертикальном положении (спины, живота, шеи, бедер), выполнять упражнения специальные упражнения.

Наиболее действенным средством профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Спортивные игры и различные виды спорта (коньки, лыжи, городки, настольный теннис, плавание, волейбол, баскетбол) обеспечивают постепенно увеличивающуюся нагрузку на костно-мышечно-связочную систему ребенка, которая со временем укрепляется, становится выносливой, что в свою очередь воспитывает активную осанку. При этом важно чередовать нагрузку с отдыхом, учитывать возможности ребенка.

Теоретический материал данной программы целенаправлен на ознакомление детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение, а также правила безопасности при их выполнении

В практический материал входит:

- Подбор специальных упражнений из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа на животе и т.д.);
- Специальные упражнения с применением спортивного инвентаря (мешочки, гимнастические палки, массажные мячи и т.д.);
- Самовытяжение из разных исходных положениях;
- Подвижные игры и упражнения, направленные на прививание навыка правильной осанки;
- Общеразвивающие упражнения в различных и. п., для всех мышечных групп с предметами и без них.

Совершенствование двигательных умений и навыков.

В теоретический материал входит:

- Техника безопасности во время физкультурных занятий;

Практический материал:

- Подвижные игры и упражнения на развитие двигательных умений и навыков;
- Овладение основными видами движений.

2.3. Формы и средства реализации программы

Для выполнения поставленных задач данной программы используются следующие формы работы:

- Специальные упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия;
- Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики (по методике Алямовской);
- Различные виды массажа;
- Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой;
- Фитбол-аэробика;
- Элементы игрового стрейчинга;
- Различные виды игр.

Используются разнообразные формы занятий: традиционные, игровые, сюжетные, познавательные, по интересам, круговые тренировки.

Основные методы обучения

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

Практический метод	Повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; проведение упражнений в соревновательной форме.	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
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, овладению их техникой.

2.4. Взаимодействие с детьми

В работе с детьми необходимо формировать у них желание быть здоровыми, вести здоровый образ жизни. Для решения этой задачи помогают беседы, в которых рассказывается какая осанка и походка считаются правильными, какие бывают виды их нарушений, как следить за своей осанкой и походкой для нормального функционирования внутренних органов и систем.

Игра – основной вид деятельности детей, и работу по профилактике и коррекции плоскостопия целесообразно проводить в игровой форме.

В игровой форме детей знакомим со строением своего тела, значением органов и систем, что полезно и что вредно для нашего организма, об элементарных навыках ухода за собой.

Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы используются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым дорожкам, массажным коврикам. Стопа при этом на уровне рефлекса «подбирается», происходит активное формирование сводов.

Для создания положительного эмоционального фона упражнения выполняются с музыкальным сопровождением. Наглядные пособия (картинки, рисунки, презентации), а также загадки, песни, стихотворения, способствуют повышению интереса и активности детей к занятиям и как следствие, более качественному выполнению упражнений.

На таких занятиях необходимо постоянно поощрять все усилия ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому. Стоит

исключить отрицательную оценку ребенка и результатов его действий. Приветствуется сравнивать все результаты ребенка, но только с его собственными, а не с результатами других детей. Каждый ребенок на таких занятиях должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

2.5. Взаимодействие с родителями

Основной целью в работе с родителями является оказание помощи в вопросах профилактики плоскостопия и коррекции нарушений осанки.

Задачи:

- Содействовать повышению уровня культуры родителей, их компетентности по вопросам профилактики плоскостопия и коррекции нарушений осанки.
- Воспитывать у родителей ответственность за сохранение своего здоровья и здоровья своего ребенка.

Формы работы применяемые в данной программе:

- Анкетирование;
- Консультативная помощь;
- Родительские собрания;
- Дни открытых дверей;
- Совместные мероприятия детей и родителей;
- Индивидуальные беседы.

2.6. Мониторинг развития детей

Мониторинг по данной программе целесообразно проводить 2 раза в год. В начале года мониторинг проводится с целью определения образовательных потребностей детей для коррекции планирования программы, учитывая при этом индивидуальные качества детей. В конце

года определяем степень усвоения детьми данной программы и влияние образовательного процесса на развитие детей.

Методы исследования: метод наблюдения; тестирование.

При наблюдении во время занятий педагог обращает внимание на поведение детей, степень внимания, проявление интереса к занятию, реакцию на физические нагрузки. Этот метод применяется для того чтобы выявить насколько детям интересны те упражнения и игры, которые предлагает педагог, а также их эффективность. Также отмечаются те умения, навыки, личные качества, приобретенные в период реализации программы.

Тест для выявления нарушений осанки:

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко.

Тест для мышц шеи: И. П. – лежа на спине, руки вниз. 1 – приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

Тест для мышц живота: И. П. – лежа на спине, руки вниз. 1 – поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

Тест для мышц спины: И. П. – лежа на животе, руки вверх. 1 – прогнуться и зафиксировать положение.

б) Для определения подвижности позвоночника используется методика, О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. – стоя на скамейке, стопы параллельно. 1 – наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах – 0 от скамейки).

Уровни усвоения:

3 балла – высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла – интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении

заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

Следующий тест проводится медицинской сестрой дошкольного учреждения следующим образом: зная особенности нормальной осанки детей обследуемого возраста, врач осматривает ребенка и отвечает на 10 вопросов теста, подчеркивая «да» или «нет» в тестовой карте каждого ребенка (см. табл. 1). Исследование проводится в положении стоя (ребенок раздет до трусов). Ребенок принимает естественную, привычную для него позу.

Порядок осмотра.

1. Осмотр в фас, руки вдоль туловища – определяются форма ног (нормальная, О- или Х-образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии (треугольник талии – просвет треугольной формы между внутренней поверхностью рук и туловищем, с вершиной треугольника на уровне талии; в норме треугольники должны быть одинаковыми по форме и равными по величине), деформация грудной клетки, симметрия таза.

2. Осмотр сбоку (поза сохраняется) – определяются форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины,

3. Осмотр со спины (поза сохраняется) – определяются симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма позвоночника, форма ног (нормальная, О- или Х-образная), ось пяток (вальгусное положение стоп или нет),

4. В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления нарушений в походке.

Таблица 1

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

№ п/п	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью.	Да	Нет
1	Голова, шея отклонены от средней линии, плечи, лопатки, таз		

	установлены несимметрично.		
2	Выраженная деформация грудной клетки: грудь «сапожника» (воронкообразная грудная клетка), «куриная» грудь (килевидная грудная клетка).		
3	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза.		
4	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).		
5	Сильное выступание живота (более 2 см. от линии грудной клетки).		
6	Нарушение осей нижних конечностей (О-образные или Х-образные).		
7	Неравенство треугольников талии.		
8	Вальгусное положение стоп или стопы (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.		
9	Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др.		

С помощью данного теста оценка осанки детей дошкольного возраста проводится по следующим градациям.

Нормальная осанка – отрицательные ответы на все вопросы.

Незначительные нарушения осанки – положительные ответы на один или несколько вопросов: номера 3, 5, 6, 7 включительно. Дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения.

Выраженные нарушения осанки – положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько). Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

Тест для выявления плоскостопия

Наиболее часто встречающейся патологией опорно-двигательного аппарата 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. При не резко выраженных формах деформации свода стопы (плоскостопие I степени) субъективные жалобы, как правило, отсутствуют. Но в то же время именно эти данные дают возможность для своевременного назначения ортопедических мероприятий. Ведущую роль в этом должны играть массовые профилактические осмотры, в процессе которых решается вопрос о направлении ребенка к ортопеду. Обычный осмотр состояния свода стопы не

может быть признан достаточно объективным для диагностики продольного плоскостопия. Необходимо обследовать стопы, применяя плантографию.

Для массовых обследований дошкольников используются плантограммы по методу В, А, Яралова-Яралянца. Плантограф представляет собой деревянную рамку (высотой 2 см и размером 40x40 см), на которую натянуто полотно (или мешковина) и поверх него полиэтиленовая пленка. Полотно снизу смачивается штемпельной краской. На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Обследуемый становится обеими ногами или каждой поочередно на середину рамки, обтянутой полиэтиленовой пленкой. Ребенок должен стоять на двух ногах с равномерной нагрузкой. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, и оставляет на ней отпечатки стоп – плантограмму.

Оценка плантограммы делается на основании анализа положения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведенная из той же точки, проходит к середине основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная; если первая линия внутри отпечатка уплощена и обе линии расположены внутри контура – стопа плоская. Дети с уплощенной и плоской стопой должны быть направлены на консультацию к ортопеду.

Тестовое обследование и оценку плантограммы проводит медицинская сестра дошкольного учреждения. Плантограммы Должны храниться в медицинской карте ребенка.

2.7. Тематические план по этапам

Период	Задачи периода:	Кол-во часов
Сентябрь	Мониторинг, отбор детей по показаниям здоровья	2

1 этап	Октябрь ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование сознательного отношения к своему здоровью. - Формировать навыки правильной осанки. - Обучить специальным корригирующим упражнениям. - Совершенствовать умение правильно принимать исходные положения при выполнении корригирующих упражнений. - Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы <p>Обучение массажу стоп мячами-массажерами.</p>	14
2 этап	Декабрь февраль	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. - Развитие гибкости и подвижности позвоночника. - Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря. - Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. - Развитие мышц стопы. 	15
3 этап	Март май	<ul style="list-style-type: none"> - Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса. - Развитие выносливости. - Совершенствование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. - Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. 	14
	Всего:		36

2.8. Перспективный план работы по программе «Статус»

	№	Цели и задачи	Содержание деятельности
Сентябрь	1	Выявление уровня физической подготовленности детей, а также детей с нарушениями осанки и плоскостопия.	Мониторинг, тестирование.
	2		Вводная беседа «Правила поведения в спортивном зале».
	3	Ознакомление со спортивным инвентарем и правилами его хранения. Знакомство со значением правильной осанки и постановки стоп. Обучение простейшим упр. для укрепления мышечного корсета спины и свода стопы.	Беседа. Виды корригирующей ходьбы и бега. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.
	4		Подвижные игры. Релаксация.
Октябрь	5	Содействие укреплению здоровья и правильному физическому развитию. Формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, спины и живота, развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать эмоционально положительное отношение и интерес к физкультуре.	Различные виды корригирующей ходьбы и бега. Упражнения из разных исходных положений. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия, укрепления мышц спины и брюшного пресса. Подвижные игры. Самомассаж.
	6		
	7	Обучать детей начинать и заканчивать упражнения по сигналу, упражнять в ходьбе с ускорением и замедлением темпа. Формирование свода стопы.	Различные виды корригирующей ходьбы и бега. Упражнения с использованием шведской стенки. Игры на формирование правильной осанки. Релаксация.
	8	Обучить при выполнении ОРУ правильно принимать исходное положение, выполняя движения согласованно, формировать умение правильно держать осанку, развивать выносливость.	Беседа. Ходьба и бег по массажным дорожка, ребристой доске. Упражнения для формирования свода стопы. Игры на формирование правильной осанки. Упражнение на расслабление.
Ноябрь	9	Упражнять в сохранении равновесия, укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия, способствовать развитию самоконтроля в двигательной деятельности. Совершенствовать умение координировать движения при работе в паре, развивать интерес к физической культуре.	Проверка осанки. Упражнения в движении с гимнастической палкой. Прохождение полосы препятствий. Упражнения из разных исходных положений. Игры на формирование правильной осанки. Упражнение для расслабления.
	10		
	11	Способствовать укреплению мышечного корсета, дыхательной системы, продолжать укреплять здоровье детей, формировать мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах, воспитывать интерес к выполнению упражнений.	Беседа. Ходьба по массажным дорожкам и ребристой доске. Основные виды движений. Упражнения в передвижении. Игры на формирование правильной осанки. Самомассаж.
	12		
Декабрь	13	Развивать двигательные способности и физические качества. Укреплять мышцы стопы и голени, совершенствовать двигательные навыки, воспитывать чувство уверенности в себе.	Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы и бега. Упражнения из разных исходных положений. Упражнения для формирования свода стопы. Подвижные игры. Самомассаж.
	14		

	15	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции, формировать умение правильно выполнять движения, воспитывать организованность, самостоятельность, воспитывать выносливость.	Беседа. Ходьба и бег по массажным дорожка, ребристой доске. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. Игры на формирование правильной осанки. Упражнение на расслабление.
	16		
Январь	17	Способствовать формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, воспитывать стремление к улучшению своих результатов, воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Различные виды корригирующей ходьбы и бега. Упражнения из разных исходных положений. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. Подвижная игра. Самомассаж.
	18		
	19	Развивать культуру движений и телесную рефлексия, способствовать созданию у детей бодрого настроения, способствовать укреплению мышечного корсета, закреплять умение соблюдать ритм в ходьбе и беге	
	20		
Февраль	21	Обучать умению напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, развивать умение управлять свои телом (равновесие, координация), воспитывать чувство уверенности в себе.	Проверка осанки. Упражнения в движении с гимнастической палкой. Прохождение полосы препятствий. Игры на формирование правильной осанки. Упражнение для расслабления.
	22		
	23	Обучать детей сохранять правильную осанку в упражнениях в паре, возле стены, совершенствовать навыки самомассажа голени и стоп, совершенствовать разные виды ходьбы с сохранением осанки, воспитывать интерес к ЗОЖ.	
	24		
Март	25	Обучать детей выполнять упражнения с предметами, сохранять равновесие при ходьбе по скамье, закрепить навыки самомассажа, воспитывать эмоционально положительное отношение и интерес к физкультуре.	Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы и бега. Упражнения в движении и из разных и. п. Упражнения для формирования свода стопы. Подвижные игры. Самомассаж.
	26		
	27	Обучать детей начинать и заканчивать упражнения по сигналу, укрепление мышц ног, спины и живота, развивать координацию движений, ловкость воспитывать чувство уверенности в себе.	
	28		
Апрель	29	Способствовать укреплению дыхательной системы, развитию координации движений, формировать мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах, совершенствовать двигательные навыки.	Различные виды корригирующей ходьбы и бега. Упражнения из разных исходных положений. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. Подвижные игры. Самомассаж.
	30		

	31	Развивать двигательные способности и физические качества, формировать правильную осанку, совершенствовать двигательные навыки, воспитывать чувство уверенности в себе.	Различные виды корригирующей ходьбы и бега. Упражнения с использованием шведской стенки. Игры на формирование правильной осанки. Релаксация.
	32		
Май	33	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции, формировать умение правильно выполнять движения, воспитывать организованность, самостоятельность.	Проверка осанки. Упражнения в движении с гимнастической палкой. Прохождение полосы препятствий. Игры на формирование правильной осанки. Упражнение для расслабления.
	34		
	35	Выявление уровня физической подготовленности детей, а также детей с нарушениями осанки и плоскостопия.	Мониторинг, тестирование.
	36		

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое оснащение

Виды движений	Обеспечение:
Ходьба, бег, равновесие	Деревянные кирпичики, высотой 10 см.
	Шнур, длинна 150 см., диаметр 2 см.
	Обучи
	Наклонная доска, длинна 200 см., ширина 20 см., высота 3 см.
	Ребристая дорожка, длинна 150 см.
	Коврик массажный 50х50
	Фитбол, диаметр 50 см.
	Гимнастические палки длиной 80 см.
Прыжки	Обручи
	Косички
	Гимнастический коврик, длинна 90 см.
	Кубы, высотой 25, 30, 35 см.
Катание, ловля, бросание	Мешочки с песком, вес 200 г.
	Мячи разного диаметра
	Дуги, высота 40 см., 50 см.
	Кегли
Для ОРУ	Кольца, диаметр 14 см.
	Ленточки
	Косички
	Гантели
	Гимнастическая палка
	Фитбол
	Кубики
	Обручи
Профилактика плоскостопия	Камешки
	Шишки
	Массажные коврики
	Ребристые дорожки
	Мелкие предметы
	Платочки
	Массажные полусферы
Коррекция нарушений осанки	Мешочки
	Гимнастические палки
	Гимнастическая стена
	Обручи
Музыкальное сопровождение	Бубен
	Аудиосистема
	Ноутбук
	Медиатека

3.2. Методическое обеспечение

Конспекты занятий; картотека подвижных игр; картотека упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; консультации для

родителей, методическая литература по профилактике и коррекции нарушения осанки и плоскостопия; плакаты для детей по теме и т.д.

3.3. Организация предметно-развивающей среды

Создание благоприятной предметно-развивающей среды как в ДОУ так и в спортивном зале способствует полноценному физическому развитию детей. Предметно-развивающая среда в спортивном зале включает в себя: гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; наклонная доска; гимнастические палки; мячи; плоские кольца; обручи; скакалки; мешочки с песком; гантели; фитболы; кегли; кубы; дуги; массажные мячи; гимнастические коврики; маты; массажные дорожки; нестандартное оборудование: платочки, камешки, шишки и т. д.

Развивающие зоны: зона для прыжков, зона для метания, зона для занятий на тренажёрах, зона для выполнения вися.

При создании предметно-развивающей среды в спортивном зале, были учтены следующие факторы: индивидуальные особенности детей; их интересы в выборе двигательной деятельности, возрастные и половые особенности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Не секрет что все родители хотят вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – и это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность.

В связи с этим все больше возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях детского сада, ведь именно здесь ребенок находится большую часть времени.

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Профилактика и коррекция осанки и стопы – процесс продолжительный, требующий постоянной систематической работы. Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно во взаимодействии образовательного учреждения и родителей. Для привлечения родителей к участию в профилактической и коррекционной работе можно использовать различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки и т.п. Что позволит обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДООУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста» Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова;
2. «Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников» Т. Г. Анисимовой, С. А. Ульяновой;
3. «Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики» В. Г. Алямовская;
4. «Массаж с массажными мячиками» К. К. Утробина;
5. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаева Л. И.;
6. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина;
7. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаева Л. И.;
8. «Развивающая педагогика оздоровления» В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров;
9. «Оздоровительная гимнастика для дошкольников» Л. В. Останко.