

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ягодка» города Черногорска

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МАДОУ «Ягодка»

Протокол № 1

от «28» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Ягодка»

_____/М.А. Новосельцева/

Приказ № 79/1

от «28» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

физкультурно-оздоровительной направленности

«Здоровые ножки»

для детей дошкольного возраста

(3-4 года)

Срок реализации программы

9 месяцев

Составил:

педагог дополнительного

образования

Анжин С.В.

Черногорск, 2024г.

Пояснительная записка

Актуальность.

Особую тревогу в нашей стране вызывает увеличение численности детей, имеющих уплощенную стопу или плоскостопие.

Правильное формирование свода стопы чрезвычайно важно для дальнейшего здоровья ребенка. Это избавит его от боли в икроножных мышцах, частого «подвертывания» стоп, болей в суставах, а также от головных болей вследствие пониженной рессорной функции стоп, и возможно, от остеохондроза в будущем. Специалистами установлена определенная связь между состоянием стопы и избыточной массой тела, наличием определенных заболеваний (рахита, слабости опорно-связочного аппарата у часто болеющих детей и др).

Таким образом, при плоскостопии у ребенка наблюдаются задержка развития двигательных умений и навыков, задержка и нарушение процессов костеобразования, слабость связочно-мышечного аппарата и связанные с ними недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний, снижающих уровень физического развития и соматического здоровья ребенка.

Чтобы уменьшить предотвратить данные проявления, необходима систематическая профилактическая работа со всеми детьми, а не только с теми, у которых обнаружены функциональные нарушения.

В поисках новых подходов работы была изучена структура нарушений опорно-двигательного аппарата. Поэтому и возникла необходимость в разработке модифицированной дополнительной образовательной программы, которая помогла бы педагогу организовать работу, направленную на максимальную коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата.

Кружок, как организованная форма работы составная часть физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, призваны содействовать оздоровлению, формированию и развитию ребенка, они способствуют более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме.

Дополнительная образовательная программа по профилактике плоскостопия отвечает особенностям физического развития детей дошкольного возраста и медицинским требованиям коррекции плоскостопия.

При составлении программы руководствовался следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.

2. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг".

3. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг".

4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 Санитарные правила СП 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

В рамках программы разработаны:

- учебный план;
- учебно-тематический план работы с детьми;

Направленность _____данной модифицированной дополнительной образовательной программы: профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания.

Новизна _____данной модифицированной дополнительной образовательной программы:

- в использовании тематического сюжетно-игрового характера организованной деятельности со стихотворным сопровождением выполняемых упражнений;
- в проведении комплексной профилактики и коррекции плоскостопия в достаточно ранние сроки (дошкольный возраст);
- профилактика и коррекция плоскостопия проводится воспитателем совместно с медперсоналом в организованной деятельности с детьми.

Цель программы _____данной модифицированной дополнительной образовательной программы: профилактика и коррекция детского плоскостопия.

Задачи _____дополнительной образовательной программы:

- раннее выявление детей с диагнозом плоскостопие;
- укрепление у детей опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени и освоение детьми специальных упражнений;

- заинтересованность детей упражнениями и играми по профилактике и коррекции плоскостопия;
- проведение просветительской работы среди педагогов, детей и их родителей.

Дополнительные задачи по обновлению содержания образования: повышение мотивации двигательной активности детей в организованной деятельности путем использования мультимедийного оборудования, дыхательной двигательной гимнастики для детей, зрительной гимнастики, профилактики нарушений осанки.

Предполагаемый результат учебного процесса: позволит добиться значительного снижения числа детей, имеющих нарушения, в результате комплексного использования средств физического воспитания; частичная коррекция нарушений свода стопы; повышение интереса детей к организованной деятельности, преодоление негативных реакций; активное вовлечение родителей и сотрудников МДОБУ в процессе оздоровления детей.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на один учебный год, длительность занятия – не более 15 мин, занятия проводятся 2 раза в неделю (8 занятий в месяц), 72 занятия за год.

Организованная деятельность состоит из трех этапов:

1 этап (Диагностический).

Цель: Раннее выявление детей с диагнозом плоскостопие

2 этап (Практический)

Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия

3 этап (Контрольный)

Цель: Эффективность проводимой профилактической работы

Практический этап состоит:

Вводная часть – 15% (продолжительность 2 минуты)

- Мотивация детей и разминка: различные виды ходьбы и бега.

Основная часть – 70% (продолжительность 11 минут).

- общеразвивающие и специальные игровые упражнения;
- подвижная игра или игровое упражнения.

Заключительная часть -15% (продолжительность 2 минуты).

- малоподвижная игра или ходьба с выполнением заданий;
- подведение итогов.

Учебный план

Образовательные области	Образовательные компоненты (учебные предметы)	Возрастная группа количество организованной деятельности в неделю, за год
1. Физическая культура 2. Здоровье	Кружок по профилактике плоскостопия «Здоровые ножки»	младшая группа (с 3 до 4 лет) 8 организованных деятельностей в месяц (длительность занятия – не более 15 минут)
Итого:		за год – 72 занятия

Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Программное содержание	Тема организованной деятельности
Сентябрь	1	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек; Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; повышению остроты фиксации укреплять мышечно-связочный аппарат стопы	«Осень»; ОРУ «Осенний урожай»; п/п «Зайцы в огороде».
	2		
	3	Учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; упражнять в захватывании мяча и других предметов	«Осень»; ОРУ «Осенний урожай»; п/п «Кто быстрее?».
	4		

		<p>стопами ног и бросании;</p> <p>Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; повышению остроты фиксации; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы</p>	
Октябрь	1	<p>Учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом;</p> <p>Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; повышению остроты фиксации; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы</p>	<p>«Осень»; ОРУ «Осенний урожай»;</p> <p>п/п «Пройди – не ошибись».</p>
	2		
	3	<p>Упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьба по ребристой доске;</p> <p>Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; повышению остроты фиксации укреплять мышечно-связочный аппарат стопы</p>	<p>«Осень»; ОРУ «Осенний урожай»;</p> <p>п/п «Резвый мешочек».</p>
	4		
Ноябрь	1	<p>Упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; учить выполнять массаж стопы; Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы; во время ходьбы развивать у детей правильно принимать осанку (сдвинув плечи и плотно прижавшись, друг к другу спинами и затылками.</p> <p>Учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола;</p>	<p>«Домашние птицы» ОРУ «Утята»;</p> <p>п/п «Полоса препятствий».</p>
	2		

		<p>упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп; Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; укреплять мышечно-связочный аппарат</p> <p>упражнять детей в умении прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, удерживая равновесие.</p>	
	3	<p>Учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола;</p> <p>упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп;</p> <p>Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы.</p> <p>Упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно);</p> <p>Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы.</p>	<p>«Домашние птицы»;ОРУ«Утята»;</p> <p>п/п «Пройди – не ошибись».</p>
	4		
Декабрь	1	<p>Упражнять ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке; Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы.</p> <p>Закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»;</p> <p>Развивать у детей зрительно-</p>	<p>«Поход в лес»; ОРУ«Поход в лес»;</p> <p>п/и «Кто быстрее?».</p>
	2		

		двигательную ориентацию; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы; упражнять в умении удерживать равновесие.	
	3	Закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»; Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы; упражнять в умении удерживать равновесие. Закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета; Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы и голени; упражнять в умении удерживать равновесие.	«Поход в лес»; ОРУ«Поход в лес»; п/и «Зайцы в огороде».
	4		
Январь	1	Упражнять в умении прыгать на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); Совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске; Увеличивать у детей силовую выносливость и укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы; развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию. Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо; упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу; Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию;	«Техника»; ОРУ«Строительная техника»; п/и «Запрещенные движения».
	2		

		укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.	
	3	Учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо боком); Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы	«Техника»; ОРУ «Строительная техника»; п/и «Полоса препятствий».
	4		
Февраль	1	Закреплять умение ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; Укреплять мышцы свода стоп. Отработать общеразвивающие упражнения: «Матрешки», «Красные сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков»; Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.	«Мы веселые матрешки»; ОРУ «Мы веселые матрешки»; п/п. «Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног».
	2		
	3	Отработать общеразвивающие упражнения: «Гармошка», «Елочка»; Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы; Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.	«Мы веселые матрешки»; ОРУ «Мы веселые матрешки»; п/и «Великаны и гномы».
	4		
Март	1	Совершенствовать умение ходить на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; Укреплять мышцы свода стопы; развивать	«Дикие животные»; ОРУ «Дикие животные»; п/и «Полоса
	2		

		<p>координацию движений.</p> <p>Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствовать круговые движения стопами по максимальной окружности;</p> <p>Укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.</p>	препятствий».
	3	<p>Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; учить балансированию на набивном мяче;</p> <p>Укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы</p> <p>Учить перепрыгивать через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; отработать ходьбу с постановкой ноги с носка на всю ступню; Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; Сохранять равновесие,</p> <p>укреплять мышцы нижних конечностей и мышц.</p>	<p>«Дикие животные»; ОРУ «Дикие животные»;</p> <p>п/и «Резвый мешочек».</p>
	4		
Апрель	1	<p>Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы и с перекатом на носок; закреплять умение ходить по гимнастической палке;</p> <p>Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы; развивать координацию движений.</p> <p>Совершенствовать умение ходить по гимнастической палке прямо и боком;</p>	<p>«Мы спортсмены»; ОРУ «Мы спортсмены»;</p> <p>и/у «Пантера».</p>
	2		

		отработать общеразвивающие упражнения: «Эквилибристы», «Цыплята»; Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы; развивать координацию движений, чувство равновесия.	
	3	Отработать общеразвивающие упражнения: «Лыжные тренировки», «Разминка»; Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы; развивать координацию движений, чувство равновесия. Отработать общеразвивающие упражнения; Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища.	«Мы спортсмены»; ОРУ «Мы спортсмены»; п/и «Кто быстрее?».
	4		
Май	1	Совершенствовать ходьбу на носках с высоким подниманием бедра и ходьбу по гимнастической палке прямо и боком; Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Отработать общеразвивающие упражнения из положения сидя; Укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.	«Птицы»; ОРУ «Птицы»; п/и «Запрещенное движение».
	2		
	3	Отработать общеразвивающие упражнения из положения сидя; Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища. Совершенствовать умение выполнять повороты голени	«Птицы»; ОРУ «Птицы»; п/и «Резвый мешочек».
	4		

		<p>внутри и наружу;</p> <p>отработать прыжки с небольшим продвижением вперед (на носках);</p> <p>Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы.</p>	
--	--	--	--

Список используемой литературы

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
4. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 – е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
5. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
6. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
7. Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
8. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста
9. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
- 10.Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
- 11.Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.