

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Двуреченский детский сад «Семицветик»

Утверждаю,
Заведующий МАДОУ
«Двуреченский детский
сад «Семицветик»



Программа
дополнительного образования
кружка «Здоровые ножки»
по профилактике плоскостопия

Составитель:
Соколова Наталья Юрьевна

Содержание

1. Пояснительная записка _____	3
2. Отличительная черта программы _____	4
3. Цель, задачи программы _____	5
4. Диагностика _____	6
5. Принципы _____	7
6. Взаимодействие с родителями _____	8
7. Содержание программы _____	10
8. Планируемые результаты освоения программы _____	11
9. Календарно-тематический план первый год обучения _____	12
10. Календарно-тематический план второй год обучения _____	13
11. Литература _____	14

Пояснительная записка

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. А правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно - сосудистая и других.

Отклонения в опорно - двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному

лечению, оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. Стопа по данным многих исследований – это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

Важная функция стопы определяется расположением особых так называемых рефлекторных зон на подошвенной поверхности. Стопу можно сравнить с картой всего организма: нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего «представительства» на ней.

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформаций стоп у детей, возникла необходимость в организации целенаправленной работы по профилактике плоскостопия в детском саду.

С этой целью была создана программа дополнительного образования «Здоровые ножки», которая направлена на профилактику плоскостопия и укрепление мышц ног и как следствие профилактику нарушения осанки, а так же формирование потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Отличительная черта программы — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, а наличие разнообразного оборудования способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана **на 36 занятий в год: 1 занятие в неделю**, продолжительностью **по 25 минут** для детей среднего и старшего возраста.

Формы проведения занятий: игровые, сюжетные.

Комплекс занятий направлен на укрепление мышц стопы и голени, формирование сводов стопы, обучение детей правильному и последовательному массажу стопы и голени ног, развитие мелкой моторики пальцев ног.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности:

- фронтальный (одновременно со всей подгруппой),
- индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы),
- индивидуальный (выполнение заданий).

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений повторяется два раза с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: профилактика деформации свода стопы (плоскостопия) у детей дошкольного возраста посредством физических упражнений, а так же привитие навыков к систематическим занятиям физической культурой оздоровительной направленности.

Задачи программы:

1. Формировать правильный свод стопы, обучать правильной постановке стоп при ходьбе.
2. Укреплять мышцы свода стопы через физические упражнения и способствовать развитию рессорной функции стопы.

3. Укреплять мышечно-связочный аппарат суставов ног.
4. Развивать равновесие и координационные способности.
7. Воспитывать потребность использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Срок реализации: 2 года.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления сводов стопы и мышц ног.

Программа предусматривает проведение **диагностики** по выявлению состояния стопы детей, в которой фиксируются изменения, отмечается эффективность занятий, достижения детей в освоении программы.

Начальную диагностику патологии у ребенка можно провести, используя самый распространенный метод – плантографию (*отпечаток стопы*).

Диагностика состояния стопы включает 3 этапа:

первый этап - изучение медицинских карт здоровья;
второй этап – внешний осмотр и оценка состояния свода стопы;
третий этап – проводится начальная диагностика (*сентябрь*) и промежуточная (*май*)– сравнение результатов;
завершающая (*итоговая*) диагностика состояния стопы при выпуске ребенка из детского сада; обработка полученных данных.

Плантография проводится совместно с медицинской сестрой.

Кроме того, родители имеют возможность познакомиться с работой педагога и детей дополнительного образования «Здоровые ножки» на коллективных просмотрах в начале и в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

Основное **содержание Программы** составляют специальные упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закреплению различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

При проведении занятия специальные упражнения сочетают с общеукрепляющими упражнениями в соотношении 3:1, 4:1. В начале курса упражнения выполняют из исходных положений с разгрузкой стоп: сидя и лежа, затем в комплекс включают упражнения из исходного положения - стоя, в ходьбе. Гимнастику обязательно сочетают с массажем.

Занятия проводятся группами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

1 часть. Самомассаж стоп, различные виды ходьбы, бега по кругу для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Ходьба по различным оздоровительным дорожкам (ребристая, канатная, колючая, с мягкими кочками, каменистая, гороховая, песочная, полусферы с шипами, цветные камушки, пуговицы и бусины и т.д.)

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе и с различными предметами, направлен на формирование правильного свода стопы, укрепление мышц и связок суставов ног.

3 часть. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

Занятие заканчивается короткой беседой о достижениях, желаниях детей, пользе выполненных упражнений и важности повторения упражнений дома.

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах:**

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса, анкетирования.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (самоmassage, разнообразные виды закаливания и т. д.). Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные **формы работы** по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДООУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

Содержание программы.

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия.

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массажа. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильного свода стопы. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы,

голени, бедра. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, платочками, шишками, карандашами и мелкими игрушками), так и без предметов из исходного положения - лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка, правильное положение стоп всех игроков. Тщательный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально окрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Планируемые результаты освоения программы

- у детей сформированы начальные представления о здоровом образе жизни;
- дети контролируют положение своего тела, как в статике, так и в движении;
- у детей укрепляются мышцы стопы и голеностопных суставов через физические упражнения.

Форма подведения итогов реализации образовательной программы:
открытое занятие в конце года.

**Календарно-тематический план
Первый год обучения**

Месяц	Календарные сроки освоения.	Занятие №	Тема занятия
Сентябрь	5	1	«Наши ножки идут по сказочным дорожкам»
	12	2	«Котята»
	19	3	«Мы веселые тигрята»
	26	4	«Тигрята и котята»
Октябрь	3	5	«Лягушата»
	10	6	«Прогулка в лес»
	17	7	«Лесные друзья»
	24	8	«Шустрые зайчата»
Ноябрь	7	9	«Озорные белочки»
	14	10	«Медвежата»
	21	11	«Медвежата и зайчата»
Декабрь	28	12	«В зоопарке»
	5	13	«Детки в клетках»
	12	14	«Королевство птиц»
	19	15	«Все дорожки замело»
Январь	26	16	«Помощники Деда Мороза»
	9	17	«Снежки и снеговики»
	16	18	«Угощение для зайчат»
	23	19	«Подарки для бельчат»
Февраль	30	20	«Домашние животные»
	6	21	«Круглый и квадратный»
	13	22	«Веселые мячики»
	20	23	«Печем пирожки и блинчики»
Март	28	24	«Веселые игрушки»
	6	25	«Солнышко и лучики»
	13	26	«Цветик-семицветик»
	20	27	«В цирке»
Апрель	27	28	«Путешествие в Африку»
	3	29	«Мы летим на север»
	10	30	«Путешествие в космос»
	17	31	«Мы летим на луну»
Май	24	32	«Идем, плывем, поедим, полетим»
	8	33	«Лягушки и аисты»
	15	34	«Подружились аист, цапля и фламинго»
	22	35	«Здоровячки»
	29	36	«Хрустальные туфельки для Золушки»
ВСЕГО ЗАНЯТИЙ В ГОД			36

**Календарно-тематический план
Второй год обучения**

Месяц	Календарные сроки освоения.	Занятие №	Тема занятия
Сентябрь	5	1	«По неведомым дорожкам»
	12	2	«Обезьянки»
	19	3	«Волшебная скакалка»
	26	4	«Мячики бывают разные»
Октябрь	3	5	«Гибкий носок»
	10	6	«Балерина»
	17	7	«Туристы»
	24	8	«Силачи и акробаты»
Ноябрь	7	9	«На арене цирка»
	14	10	«В зоопарке»
	21	11	«Запасы на зиму»
Декабрь	28	12	«Птицы разных стран»
	5	13	«Забавы зимушки-зимы»
	12	14	«Зимовье зверей»
	19	15	«Украшаем елку»
Январь	26	16	«Звери шли на елку»
	9	17	«По снежным тропинкам»
	16	18	«Пришла Коляда- отвори ворота»
	23	19	«Дикие животные»
Февраль	30	20	«Домашние животные»
	6	21	«Круглый и квадратный»
	13	22	«Колючий да гладкий»
	20	23	«Подарки мальчикам»
Март	28	24	«Масленица»
	6	25	«Подарки девочкам»
	13	26	«Путаница»
	20	27	«Рыбаки и рыбки»
Апрель	27	28	«Путешествие в Африку»
	3	29	«Мы летим на север»
	10	30	«Путешествие в космос»
	17	31	«Неизведанная планета»
Май	24	32	«Круглосветное путешествие»
	8	33	«Лягушки и аисты»
	15	34	«Цветик-семицветик»
	22	35	«Топтуны»
	29	36	«Лапоточки для Кузьки»
ВСЕГО ЗАНЯТИЙ В ГОД		36	

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
4. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
6. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.
8. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. Волгоград: Учитель, 2009.
9. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. М., «Медицина», 1987г
10. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. Чебоксары, 2004г.
11. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
12. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Волгоград: Учитель, 2010
13. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет. М, 2007.
14. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
15. Токаева Т.Э. Мир физической культуры и здоровья. Книжный мир, 2002.
16. Шарманова С., Федоров А., Калугина Г. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Учебное пособие. Челябинск: УралГАФК, 1999.