

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 27»

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 27»  
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО:  
Заместитель заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 27»  
  
Н.В.Чередова  
Приказ от 31.08.2023 № 266/1-18



СОГЛАСОВАНО:  
Совет родителей  
МБДОУ «Детский сад № 27»  
Протокол № 1 от 31.08.2023

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Здоровые ножки»**  
для детей 3-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:  
Саворенко Ирина Владимировна,  
инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 27»

## Оглавление

<b>Пояснительная записка</b>	
Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы	3
Отличительные особенности программы	3
Особенности возрастной группы детей	4
<b>I Целевой раздел</b>	
1.1. Цель и задачи программы	4
1.2. Возраст детей, участвующих в реализации программы	5
1.3. Сроки и этапы реализации программы	5
1.4. Формы и режим занятий	5
1.5. Ожидаемые результаты реализации программы	5
1.6. Формы подведения итогов реализации программы	5
<b>II Содержательный раздел</b>	
2.1 Учебный план	6
2.2 Содержание программы	10
<b>III Организационный раздел</b>	
3.1. Принципы, методы, формы, технологии обучения, воспитания и развития детей	20
3.2. Педагогический и медицинский контроль	20
3.3. Дидактические материалы	20
3.4. Материально-техническое оснащение	20
Список литературы	20

## Пояснительная записка

**Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы** Охрана и укрепление здоровья, формирование навыков ЗОЖ были и остаются первостепенными задачами педагогов дошкольного образования. Именно в дошкольном возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой формируется вся двигательная деятельность человека. Если учесть, что двигательная активность – одновременно и условие, и стимулирующий фактор развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, становится очевидной необходимостью интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания дошкольников.

Нарушением опорно-двигательного аппарата является *плоскостопие* - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам.

Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка.

Детская стопа по сравнению с взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы относительно слабо развиты, но играют важную роль в укреплении сводов стопы. Суставно-связочный аппарат стоп еще не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам.

Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Перегрузка, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

Проводя обследование стоп дошкольников, медицинский персонал ДОУ выявил, что количество детей, имеющих начальную форму плоскостопия, год от года становится больше. Появились дети, носящие ортопедическую обувь. Поэтому возникла необходимость в профилактике и коррекции плоскостопия, проведения дополнительных занятий, соответственно - написание данной программы.

**Отличительные особенности программы** заключаются в комплексном подходе, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей; наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей; данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры; знания,

умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость; программа закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и преподавателя; обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий.

**Особенности возрастной группы детей:** комплектование детей для занятий в оздоровительном кружке проводится с учетом общего функционального состояния детей младшего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности, по запросу родителей.

## **I Целевой раздел**

Основополагающими нормативными документами при проектировании и реализации программы являются:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);
- Правила оказания платных образовательных услуг (Постановление правительства РФ от 15.09.2020 № 1441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03 2022 г. №678-р

Содержание образовательной программы соответствует:

- достижениям мировой культуры, российским традициям;
- культурно-национальным особенностям регионов;
- уровню дошкольного образования;
- физкультурно-спортивным направленностям дополнительных образовательных программ;
- современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах (индивидуальные, групповые, коллективные занятия, соревнования, подвижные игры, физкультурные праздники) и методах обучения (активные методы обучения, профилактические, наглядные, словесные, игровые, дифференцированный подход); методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей); средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов).

Содержание образовательной программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**1.1 Цель программы:** Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста посредством физических упражнений.

### **Задачи программы:**

*Оздоровительные задачи*

1. Способствовать правильному формированию свода стопы.
2. Укреплять связочно-суставный аппарат, мышцы спины и брюшного пресса.
3. Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы.

#### *Образовательные задачи*

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).
2. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

#### *Воспитательные задачи*

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.
3. Содействовать воспитанию активности, самостоятельности, дисциплинированности.

**1.2 Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы 3-7 лет. Это определяется значительным ростом физических возможностей, изменением психологической позиции, активным развитием мышц тела ребенка.

#### **1.3 Сроки и этапы реализации программы**

1 год (с октября по май).

Сентябрь – обследование детей, формирование группы.

**1.4 Формы и режим занятий:** 2 занятия в неделю, в месяц – 8 занятий; в год (с октября по май) – 64 занятия; продолжительность одного занятия - 30 минут.

Занятие состоит из трех частей: вводная, основная, заключительная.

**I часть** (вводная) – включает в себя разные виды ходьбы и бега, ходьба по корригирующим дорожкам, дыхательные упражнения

**II часть** (основная) – включает в себя самомассаж стоп и голени, общеразвивающие упражнения, основные виды движений на укрепление мышц ног, спины, гибкости суставов; подвижная игра.

**III часть** (заключительная) – включает в себя малоподвижные игры и упражнения на восстановление дыхания и релаксацию

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения занятий используется музыкальное сопровождение. Непременным условием работы является постоянное наблюдение педагогом за самочувствием и индивидуальной реакцией детей.

В целях закрепления достигнутых результатов по коррекции плоскостопия рекомендуется применение закаливающих мероприятий (обливание стоп ног, босохождение и ходьба по солевым дорожкам)

#### **1.5 Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Укрепление мышц стопы и голени ног.
2. Повышение уровня физической подготовленности.
3. Сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.
4. Благотворное влияние сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

#### **1.6 Формы подведения итогов реализации программы**

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся используются мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и метод медицинского контроля.

**II. Содержательный раздел**  
**2.1. Учебный план**

Месяц	Задачи занятия	Кол-во занятий	Теория (время на одном занятии)	Практика (время на одном занятии)	Продолжительность одного занятия	Формы контроля
Октябрь	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость.	4	8 мин.	22 мин	30 мин.	Медицинский контроль Педагогическое наблюдение
	Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений из положения, сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.	4	8 мин.	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение
Ноябрь	Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижной игре «Страус» и разучить её.	4	8 мин.	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение
	Продолжать закреплять упражнения и	4	8 мин.	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение

	движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, использовать аутотренинг.					
Декабрь	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым упражнениям из и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях	4	8 мин.	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение
	Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Разучить новую игру. Воспитывать интерес к занятию.	4	8 мин.	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение
Январь	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания на тренажерах.	4	8 мин	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение
	Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Укреплять здоровье детей.	4	8 мин	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение
Февраль	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы.	4	8 мин	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение

	Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме по гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.					
	Продолжать упражнять детей в умение прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей интерес к занятиям	4	8 мин	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение
Март	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.	4	8 мин	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение
	Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Совершенствовать двигательные умения и навыки на тренажерах. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами.	4	8 мин	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение

	Воспитывать интерес к занятию.					
Апрель	Учить детей удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях, выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество.	4	8 мин	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение
	Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях.	4	8 мин	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение
Май	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания на тренажерах.	4	8 мин	22 мин.	30 мин.	Педагогическое наблюдение
	Продолжать упражнять детей в умение прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей интерес к занятиям.	4	8 мин	22 мин.	30 мин.	Медицинский контроль Педагогическое наблюдение
Итого:		64				

## 2.2.Содержание программы

Части занятия	Количество занятий	1-2 неделя	3-4 неделя
<i>октябрь</i>			
<b>Задачи</b>		Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость. <i>Пособия:</i> стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений из положения, сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей. <i>Пособия:</i> стулья, гимнастическая скамейка, канат
<b>Вводная</b>		Ходьба в колонне по одному, на носках, с различным положением рук. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.	Ходьба на носках с различными положениями рук, чередуя с ходьбой на пятках. Бег змейкой. Ходьба в колонне по одному (по ребристой доске)
<b>Основная</b> Массаж стоп и общеразвивающие упражнения		<i>Массаж стоп и голени</i> 1.Разглаживание стопы ног ладонями рук. 2.Круговые движения пальцами руки на стопе ног. 3.Массаж стопы кулачком. 4.Массаж пальчиков ног. Разглаживание голени ног  <i>ОРУ (лежа на спине):</i> 1. Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз) 2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз) 3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой) 4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от	<i>Массаж стоп и голени</i>  <i>ОРУ (на стульях с мячом)</i> 1. И.п.: сидя на стуле – катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз) 2. И.п.: то же ; обхватить мяч с боков стопами ног, поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза) 3. И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза) 4. И.п.: сидя на стуле: прокатывание мяча стопами ног поочередно правой и левой ногой (5-6 раз)

		пола (5раз)	
Основные виды движений		1. Ходьба по дорожке со следами (2-3раза) 2. Ходьба по канату растянутому на полу (2-3 раза в медленном темпе)	1. Ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза) 2. Ходьба по канату боком приставным шагом и передом в медленном темпе (2-3раза)
Подвижная игра		«Эстафета с машиной» <i>Содержание игры:</i> Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.	«Пройди – не задень» <i>Содержание игры:</i> На полу «змейкой» расставлены кегли. Дети обходят их на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, стараясь не задеть.
Заключительная		Игра на координацию «На одной ноге постой-ка, если ты солдатик стойкий»»	Ходьба по «следам», по ребристой доске
<b>ноябрь</b>			
Задачи		Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижной игре «Страус» и разучить её. <i>Пособия:</i> стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.	Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, использовать аутотренинг. <i>Пособия:</i> стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка.
Вводная		Построение в колонну. Ходьба на пятках, носках и на наружном крае стопы (различные положения рук). Бег с выбрасыванием носок вперед. Ходьба по диагонали. Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений для рук. Бег змейкой. Ходьба гимнастическим шагом. Построение в круг.
Основная Массаж стоп и общеразвивающие упражнения		<i>Массаж стоп и голени ног</i> <i>ОРУ (с различными предметами)</i>	<i>Массаж стопы и голени ног</i> <i>ОРУ (с предметами)</i> 1. И.п.: сидя на стуле.

		<p>1.И.п.: сидя на стульчике. Сгибание и разгибание носок ног (5-6раз)</p> <p>2.И.п.: то же. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его над полом (5-6раз)</p> <p>3.И.п.: то же. Собрать пальчиками ног платочек «гармошкой» под стопы ног(5-6раз)</p> <p>4.И.п.: то же. Захватывание и приподнимание пальцами ног палочки (4раза)</p> <p>5.И.п.: то же. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая от пола носок ног (3-4раза)</p> <p>6.И.п.: то же. Вставание из и.п. сидя «по-турецки» опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп (2-3раза)</p>	<p>Разведение и сведения пяток, не отрывая от пола (5-6раз)</p> <p>2.И.п.: то же. Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5-6раз)</p> <p>3.И.п.: то же. Сдавливание стопами резинового мяча (5-6раз)</p> <p>4.И.п.: то же. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки (5-6раз)</p> <p>5.И.п.: то же. Катание палочки стопами ног (5-6раз)</p> <p>6.Повтор. 1 упражнения.</p>
Основные виды движений		<p>1.Ходьба босиком по ребристой доске (2-3раза)</p> <p>2.Лазание по гимнастической стенке (2-3раза)</p> <p>3.Ходьба босиком по сосновой веточке. (2-3раза)</p>	<p>1.Ходьба по ребристой дорожке (2-3раза)</p> <p>2.Легкий бег по следам (2-3раза)</p> <p>3.Ходьба приставным шагом по канату боком (2-3раза)</p>
Подвижная игра		<p>«Страус»  <i>Содержание игры:</i> страус рассыпал по всей площадке предметы, которые предлагает собрать своим птенчикам, захватывая пальцами ног. Дети собирают камушки, палочки и т.д. После чего идут врассыпную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк» бегом возвращаются домой, волк старается их поймать. (2-3 раза).</p>	<p>«Пройди – не задень»</p>
<b>Заключительная</b>		Релаксация	Аутотренинг
<b>декабрь</b>			
<b>Задачи</b>		Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым	Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Разучить

		упражнениям из и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях <i>Пособия:</i> стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.	новую игру. Воспитывать интерес к занятию. <i>Пособия:</i> ребристая дорожка, следы, шишки, камешки.
<b>Вводная</b>		Ходьба на носках с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны, вниз) – чередуя с ходьбой на пятках. Бег обычный и с ускорением. Ходьба.	Ходьба на носках с различными положениями рук, чередуя с ходьбой на пятках. Бег змейкой. Ходьба в колонне по одному (по ребристой доске)
<b>Основная</b> Массаж стоп и общеразвивающие упражнения		<i>Массаж стоп и голени ног</i>  <i>ОРУ на стульчиках (с мячиком)</i> 1.И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз) 2.И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног, поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза) 3.И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза) 4.И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз)	<i>Массаж стопы и голени ног</i>  <i>ОРУ (И.п. стоя)</i> 1.Подъем на носки 2. Подъем на пятки 3.Полуприседы на носках 4.Подъем на наружные своды стоп 5.И.п.: стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы. 6.И.п.: стоя на гимнастической палке. Приседы. 7.Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
Основные виды движений		1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза) 2.Ходьба по канату боком или приставным шагом передом (2-3раза)	1.Ходьба по ребристой доске. 2.Ходьба на носках в полуприседе. 3.Ходьба по наклонной доске
Подвижная игра		«Пройди – не задень»	«Эстафета с машиной»
<b>Заключительная</b>		«Сапожник » <i>Содержание:</i> - Дети, дети вы куда идете? - Ой, сапожник, мы идем на площадь. - Дети, дети башмаки порвете? - Ой, сапожник, ты их залатаешь.	«Поймай рыбку» <i>Содержание:</i> В таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыб» (пробки) и достают со дна «жемчужины» (камешки).

		<p>- Дети, дети кто же мне заплатит?</p> <p>- Ой, сапожник, тот, кого поймаешь!</p> <p>(дети разбегаются по залу, сапожник догоняет)</p>	
	<b>январь</b>		
<b>Задачи</b>		<p>Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания на тренажерах.</p> <p><i>Пособия:</i> детские тренажеры, дорожка со «следами»</p>	<p>Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Укреплять здоровье детей.</p> <p><i>Пособия:</i> канат, дорожка со «следами», ребристая доска</p>
<b>Вводная</b>		<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений для рук. Бег змейкой. Ходьба гимнастическим шагом. Построение в круг.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений для рук. Бег змейкой. Ходьба гимнастическим шагом. Построение в круг.</p>
<b>Основная</b> Массаж стоп и общеразвивающие упражнения		<p><i>Массаж стопы и голени ног</i></p> <p><i>ОРУ (с различными предметами)</i></p> <p>1.И.п.: сидя на стульчике. Сгибание и разгибание носок ног (5-6раз)</p> <p>2.И.п.: то же. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его над полом (5-6раз)</p> <p>3.И.п.: то же. Собрать пальчиками ног платочек «гармошкой» под стопы ног(5-6раз)</p> <p>4.И.п.: то же. Захватывание и приподнимание пальцами ног палочки (4раза)</p> <p>5.И.п.: то же. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая от пола носок ног (3-4раза)</p> <p>6.И.п.: то же. Вставание из и.п. сидя «по-турецки» опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп (2-3раза)</p>	<p><i>Массаж стопы и голени ног</i></p> <p><i>ОРУ (с предметами)</i></p> <p>1. И.п.: сидя на стуле. Разведение и сведения пяток, не отрывая от пола (5-6раз)</p> <p>2.И.п.: то же. Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5-6раз)</p> <p>3.И.п.: то же. Сдавливание стопами резинового мяча (5-6раз)</p> <p>4.И.п.: то же. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки (5-6раз)</p> <p>5.И.п.: то же. Катание палочки стопами ног (5-6раз)</p> <p>6.Повтор. 1 упражнения.</p>

Основные виды движений		1. Ходьба по следовой дорожке 2. Занятие на различных тренажерах для укрепления мышц ног	1. Ходьба по ребристой дорожке (2-3 раза) 2. Легкий бег по следам (2-3 раза) 3. Ходьба приставным шагом по канату боком (2-3 раза)
Подвижная игра		«Рыбки и акулы» <i>Содержание:</i> Выбирают водящего – «акулу», остальные дети «рыбки». По сигналу «Раз, два, три – лови!» они разбегаются по залу, а водящий их «салит» - дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони «акулы», игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.	«Пройди – не задень» Игра по желанию детей.
Заключительная		«Морская фигура»	«Пузырь»
<b>февраль</b>			
Задачи		Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме по гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал. <i>Пособия:</i> наклонная доска, гимнастические палки, гимнастическая стенка	Продолжать упражнять детей в умение прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей интерес к занятиям <i>Пособия:</i> мячики, палочки, доска.
Вводная		Построение в колонну. Ходьба на пятках, носках и на наружном крае стопы (различные положения рук). Бег с выбрасыванием носок вперед. Ходьба по диагонали. Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений для рук. Бег змейкой. Ходьба гимнастическим шагом. Построение в круг.
Основная Массаж стоп и общеразвивающие упражнения		<i>Массаж стопы и голени ног</i> <i>ОРУ (И.п. стоя)</i> 1. Подъем на носки 2. Подъем на пятки 3. Полуприседы на носках 4. Подъем на наружные своды стоп	<i>Массаж стопы и голени ног</i> <i>ОРУ (с предметами)</i> 1. И.п.: сидя на стуле. Разведение и сведение пяток, не отрывая от пола (5-6 раз) 2. И.п.: то же. Захватывание стопами мяча и

		5.И.п.: стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы. 6.И.п.: стоя на гимнастической палке. Приседы. 7.Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.	приподнимание его (5-браз) 3.И.п.: то же. Сдавливание стопами резинового мяча (5-браз) 4.И.п.: то же. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки (5-браз) 5.И.п.: то же. Катание палочки стопами ног (5-браз) 6.Повтор. 1 упражнения.
Основные виды движений		1.Подъем и спуск по гимнастической стенке 2.Ходьба по наклонной доске	1.Прыжки на двух ногах с места. 2.Ползание по доске на ступнях и ладонях в быстром темпе
Подвижная игра		«День и ночь»	«Эстафета с машиной»
Заключительная		«Мы топаем ногами»	«Круг – кружочек»
<i>март</i>			
<b>Задачи</b>		Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью. <i>Пособия:</i> наклонная доска, гимнастические палки.	Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Совершенствовать двигательные умения и навыки на тренажерах. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Воспитывать интерес к занятию. <i>Пособия:</i> платочки, палочки, канат, тренажеры.
<b>Вводная</b>		Ходьба в колонне по одному, на носках, с различным положением рук. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений для рук. Бег змейкой. Ходьба гимнастическим шагом. Построение в круг.
<b>Основная</b> Массаж стоп и общеразвивающие упражнения		<i>Массаж стопы и голени ног</i> <i>ОРУ (И.п. стоя)</i> 1.Подъем на носки 2.Подъем на пятки 3.Полуприседы на носках 4.Подъем на наружные своды стоп 5.И.п.: стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы. 6.И.п.: стоя на гимнастической палке. Приседы. 7.Ходьба на месте без	<i>Массаж стопы и голени ног</i> <i>ОРУ (с различными предметами)</i> 1.И.п.: сидя на стульчике. Сгибание и разгибание носок ног (5-браз) 2.И.п.: то же. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его над полом (5-браз) 3.И.п.: то же. Собрать пальчиками ног платочек «гармошкой» под стопы

		отрыва пальцев от пола.	ног(5-браз) 4.И.п.: то же. Захватывание и приподнимание пальцами ног палочки (4раза) 5.И.п.: то же. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая от пола носок ног (3-4раза) 6.И.п.: то же. Вставание из и.п. сидя «по-турецки» опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп (2-3раза)
Основные виды движений		1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	1.Ходьба приставным шагом по канату боком 2.Выполнение упражнений на детских тренажерах
Подвижная игра		«Рыбак и рыбки» (прыжки)	«Стирка» <i>Содержание:</i> На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут).
Заключительная		«Морская фигура»	«Великаны и гномы» <i>Содержание:</i> На сигнал «Великаны» - дети ходят на носках, «Гномы» - в полуприседе.
		<b>апрель</b>	
Задачи		Учить детей удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях, выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество. <i>Пособия:</i> рейка, гимнастическая стенка, сосновые веточки, ребристая дорожка, дорожка с камешками.	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях. <i>Пособия:</i> стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.
Вводная		Ходьба гимнастическим шагом, на пятках, «пингвины». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба по ребристой доске.	Ходьба на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, ходьба приставным шагом, ходьба «гусиным» шагом, построение в круг.

<p><b>Основная</b>          Массаж стоп          и          общеразвивающие          упражнения</p>		<p><i>Массаж стоп и голени ног</i></p> <p><i>ОРУ на стульчиках (с мячиком)</i></p> <p>1.И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз)</p> <p>2.И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног, поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза)</p> <p>3.И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза)</p> <p>4.И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз)</p>	<p><i>Массаж стоп и голени ног</i></p> <p><i>ОРУ (и.п.: стоя)</i></p> <p>1.Стоя на носках, повернуть пятки наружу – вернуться в и.п. – 8-10 раз.</p> <p>2.Стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, 8-10 раз.</p> <p>3.Круговые движения стопой.</p> <p>4.Стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки, вернуться в и.п., повторить 6-8 раз. Затем поменять ноги.</p> <p>5.Поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10-12 раз каждой ногой.</p>
<p>Основные виды движений</p>		<p>1.Ходьба босиком по рейке.</p> <p>2.Ходьба (лазание) по гимнастической стенке</p> <p>3.Ходьба по ребристой доске.</p> <p>4.Ходьба по дорожке с камешками.</p> <p>5.Ходьба по сосновым веточкам.</p>	<p>1.Подъем и спуск по гимнастической стенке</p> <p>2.Легкий бег по следам (2-3раза)</p> <p>3.Ходьба приставным шагом по канату боком (2-3раза)</p>
<p>Подвижная игра</p>		<p>«Гуси – гуси»</p>	<p>«Рыбак и рыбки»</p>
<p><b>Заключительная</b></p>		<p>«Мы топаяем ногами»</p>	<p>«Стоп»</p>
<i><b>май</b></i>			
<p><b>Задачи</b></p>		<p>Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания на тренажерах.</p> <p><i>Пособия:</i> детские тренажеры, дорожка со «следами»</p>	<p>Продолжать упражнять детей в умение прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей интерес к занятиям</p> <p><i>Пособия:</i> мячики, палочки, доска.</p>
<p><b>Вводная</b></p>		<p>Ходьба на носках, ходьба на пятках, на наружном крае</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений</p>

		стопы, ходьба на носках в полуприсяде, ходьба с высоким подниманием бедра, легкий бег.	для рук. Бег змейкой. Ходьба гимнастическим шагом. Построение в круг.
<b>Основная</b> Массаж стоп и общеразвивающие упражнения		<i>Массаж стоп и голени ног</i> <i>ОРУ</i> 1.Подъем на носки 2.Подъем на пятки 3.Катание каждой стопой малого мяча 4.Катание стопами палки 5.Круговые движения стопой.	<i>Массаж стопы и голени ног</i> <i>ОРУ (И.п. стоя)</i> 1.Подъем на носки 2. Подъем на пятки 3.Полуприседы на носках 4.Подъем на наружные своды стоп 5.И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь. Пружинка. 6.И.п.: стоя на гимнастической палке. Приседы. 7.Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
Основные виды движений		1.Ходьба по следовой дорожке 2.Занятие на различных тренажерах для укрепления мышц ног	1.Прыжки на двух ногах с места. 2.Ползание по доске на ступнях и ладонях в быстром темпе
Подвижная игра		«Котята и щенята» <i>Содержание:</i> Дети делятся на две группы «щенята» и «котятя». «Котята» ползают на четвереньках. На сигнал – «Щенята», дети – «щенята» на четвереньках пытаются их догнать, а «котятя» убегают, залезают на гимнастическую стенку. Затем все меняются местами.	«Красный, желтый, зеленый» <i>Содержание:</i> Действие по сигналу – на зеленый – дети бегают, на желтый – прыгают на месте, на красный – стоят.
<b>Заключительная</b>		«Холодно – жарко» Ходьба с мешочком на голове.	Речедвигательная игра <i>Содержание: (выполнение движений в соответствии с текстом)</i> «Руки подняли и помахали – это деревья в лесу, локти согнули, кисти встряхнули – ветер бросает росу. Плавно руками помашем – это к нам птицы летят. Как они сядут – покажем, крылья сложили назад».

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Принципы, методы, формы, технологии обучения, воспитания и развития детей

1. Принцип индивидуализации
2. Принцип доступности
3. Принцип систематичности
4. Принцип последовательности
5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

**3.2 Педагогический контроль** Наблюдение в ходе занятий за детьми, руководитель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные с детьми в период обучения по данной программе.

**Медицинский контроль** Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования свода стопы помогает определить медицинский контроль. Оценка отпечатка стоп проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонений от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной деформации стопы в соответствии с возрастом ребенка.

**3.3 Дидактические материалы** Для большей наглядности и убедительности в поисках точек соответствия внутренним органам, в зале, где проходят занятия, размещается схема стопы с изображением органов (сердце, уши, глаза, печень и т.д.) Во время занятий акцентируется внимание воспитанников на соответствующий участок стопы, дети находят точки, соответствующие внутренним органам, что в свою очередь является еще и непрямым массажем.

**3.4 Материально-техническое оснащение** Создание полноценной, физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике и коррекции плоскостопия предусматривает наличие специального оборудования и инвентаря: ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, массажные коврики, гимнастические палки, массажные мячики, платочки, палочки, специальные тренажеры.

#### Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы - Изд. 3-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2017.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века: Пособие для исследователей и практических работников/ Авт.-сост.: Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2003.

5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада – М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.
8. Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Кочетковой Л.В. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
9. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования – М.: ТЦ Сфера, 2009.
10. Рунова М.А. Движение днем за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008.