

Принято:

с учётом мнения

Педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Золотая рыбка»

 В.В. Коренная

Приказ № 37/1 от 30.08.2019 г.



ПРОГРАММА
дополнительного образования
физкультурно - оздоровительной
направленности
«Путь здоровья»
(для детей 3 – 5 лет)

Автор программы:

Педагог дополнительного
образования Еремеева О.В.

Пояснительная записка

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях ДОУ особое внимание необходимо уделять профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес. Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, это вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Что в дальнейшем способствует и является одной из причин скалиотических нарушений осанки.

Цель программы:

- Оказание общеукрепляющего воздействия на организм.
- Осуществлять своевременную коррекцию предпатологического состояния.
- Укрепление мышц, формирующих свод стопы.
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
- Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.
- Формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья дошкольников;
- нормализация двигательной сферы;
- повышение выносливости мышц нижних конечностей и суставно-связочного аппарата стоп;
- восстановление правильной постановки стоп и правильного положения всего тела при ходьбе и стоянии;
- создание благоприятных условий для увеличения подвижности позвоночника;
- систематическое закрепление навыка правильной осанки;
- выработка общей и силовой выносливости мышц туловища и повышение уровня физической работоспособности;
- воспитание сознательного отношения к сохранению своего здоровья.

Организационно – методические указания к проведению

- занятий по профилактике плоскостопия

Занятия рассчитаны для детей 3-5 лет, продолжительность занятий 15-25 минут, проводятся 1 раза в неделю, состоят из трех частей. Количество детей – 10 человек. Один комплекс в течение двух недель разучивается, а в последующие две недели закрепляется частичным включением в заключительную часть физкультурных занятий. Занятия по профилактике плоскостопия начинают проводиться с октября, так как в сентябре идет диагностика двигательных умений и навыков детей и выявление нарушений здоровья воспитанников.

Структура занятий

I. Вводная часть – 3-5 мин

II. Основная часть – 9-15 мин

III. Заключительная часть – 3-5 мин

Инвентарь:

Кубики, гимнастическая палка, маленький мяч, мелкие предметы округлой формы, набивной мяч (вес 0,5-1 кг), гимнастическая лестница, обручи и кольца разных размеров, «дорожки здоровья» (нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине, «следы», набитые мелкими камешками).

Приложение 1:**Перспективное планирование работы по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия**

Месяц, неделя	Цели
Октябрь	
1-2 неделя	Цель: <ul style="list-style-type: none">– упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек;– учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г;– упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании;– учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место;– упражнять в ходьбе по ребристой доске.
3-4 неделя	Цель: <ul style="list-style-type: none">– упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек;– упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом;– упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч;– лазанию по гимнастической лестнице;– упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании.
Ноябрь	
1-2 неделя	Цель: <ul style="list-style-type: none">– упражнять в ходьбе «гусиным шагом»;– учить массажу стопы;– учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола;– упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп;– учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев;– упражнять в сведении и разведении пяток;– упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно)

3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; – продолжать учить массажу стопы; – упражнять в захвате ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд; – продолжать упражнять в ходьбе по ребристой доске.
Декабрь	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнять ходьбе на наружном своде стопы; – закреплять умение ходить по гимнастической палке; – закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»; – закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета; – упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); – совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске.
3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнять ходьбе на наружном своде стопы; – закреплять умение ходить по гимнастической палке; – упражнять в поочередном подъеме ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы; – упражнять в перекатах с пятки на носок и обратно, стоя на коврик; – спокойная ходьба.
Январь	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; – совершенствование ходьбы на наружных краях стоп; – закреплять круговые вращения стопы влево - вправо; – упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу – совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; – сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом – учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком);
3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнять ходьбе на наружном своде стопы; – закреплять умение ходить по гимнастической палке;

	<ul style="list-style-type: none"> – упражнять в собирании пальцами ног ткань, лежащую на полу в складку; – упражнять в катании каждой стопой малого мяча; катании стопами палки; – совершенствовать захват мелких предметов перед собой, и перекладывать по обе стороны от себя.
Февраль	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; – отработка общеразвивающих упражнений: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Ганец каблучков»; – отработка общеразвивающих упражнений: «Гармошка», «Елочка» – отработка общеразвивающих упражнений: «Присядка», «Шаг с припаданием»; – спокойная ходьба; – игра малой подвижности «Тик-так»
3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; – упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек; – закреплять умение ходить по гимнастической палке.
Март	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; – закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; – совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности – учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; – отработывание ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню.
3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнять ходьбе на наружном своде стопы; – закреплять умение ходить по гимнастической палке; – закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»; – закреплять умение ходить по гимнастической палке;

	<ul style="list-style-type: none"> – упражнять ходьбе на наружном своде стопы; – закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; – учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком).
Апрель	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок; – совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком – отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристи», «Цыплята»; – отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка»; – отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто» – Подвижные игры: захват пальцами ног мелких предметов и удерживание их.
3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; – продолжать учить массажу стопы; – закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; – совершенствовать захват мелких предметов перед собой, и перекладывать по обе стороны от себя; – упражнять в катании каждой стопой малого мяча; катании стопами палки; спокойная ходьба.
Май	
1-2 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнять ходьбе на наружном своде стопы; – закреплять умение ходить по гимнастической палке; – совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; – отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя; – совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; – отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках) – Игра малой подвижности «Запрещенное движение»

3-4 неделя	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек; – отработка общеразвивающих упражнений из положения стоя; – игра малой подвижности «Запрещенное движение»; – спокойная ходьба.
---------------	--

Приложение 2:

Игры на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия

«Пройди – не ошибись»

Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперёд, ставя носок к пятке.

«Резвый мешочек»

Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Неперепрыгнувший выбывает из игры.

«Зайцы в огороде»

Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

«Быстро возьми».

Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

«Запрещённое движение»

В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

«Полоса препятствий»

Оборудование. Нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине. Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2–3 раза поточным способом.

- 1) Ходьба по верёвке прямо.
- 2) Прыжки в длину с места.
- 3) Ходьба по скамейке через кубики (5–6 шт.).
- 4) Прыжки боком через канат, лежащий на полу.
- 5) Пролезание в обруч боком.

«Кто быстрее?»

Дети стоят в шеренге. По сигналу воспитателя стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.

10. «Тик-так». Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

ТЕКСТ

Тик-так, тик-так –

Мы всегда шагаем так:

Тик-так!

Стрелка, стрелка, покружи, –

Час который, покажи.

Ходьба на месте.

Шаг влево, шаг вправо (2 раза).

Водящий вытягивает руку вперёд,

поворачивается вокруг себя, после слова «покажи» останавливается.

Тот ребёнок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так».

Водящий должен угадать имя говорящего.

Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сериенко Н.Н. Оздоровительные занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет.
3. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики.
4. Селиверстов В.И. Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании //Дошкольное воспитание. 1997, № 12, с. 2-6.
5. Сергеев И. Профилактика плоскостопия //Дошкольное воспитание. 1985, № 6, с. 58-60.
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.
7. Фонарев М.И., Фонарева Т.А. Ортопедические болезни //Справочник по детской лечебной физкультуре /Под ред. М.И. Фонарева. - Л.: Медицина, 1983, с. 319-321.
8. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебн. пос. - Челябинск: УралГАФК, 1999. - 112 с.
9. Интернет: www.detskiysad.ru, www.mail.ru, www.yandex.ru