

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад комбинированного вида «Сказка»
п.г.т. Уренгой Пуровского района
(МБДОУ «ДС КВ «Сказка» п.г.т. Уренгой)**

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол № 2
от 08 декабря 2016 года.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего от
10.12.2016 года
№135-П

ПРОГРАММА
дополнительного образования
по коррекции плоскостопия у детей 4-7 лет
«Плосконожки»

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Гарипова О.З.

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

п.г.т. Уренгой

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый хочет видеть детей здоровыми, сильными, жизнерадостными, стройными и красивыми.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – задача каждой семьи. Поэтому правильную осанку у детей необходимо воспитывать с раннего возраста. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. С точки зрения специалистов, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Плоскостопие может быть врожденным (встречается крайне редко) и приобретенным. Наиболее частые причины последнего – слабость мышечно-связочного аппарата стопы (например, в результате рахита или чрезмерных нагрузок), ношение неправильно подобранной обуви, косолапость, травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки, а также параличи нижней конечности (чаще после полиомиелита – так называется паралитическое плоскостопие).

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отек стопы, исчезающий за ночь.

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. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статистическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания. К ним относятся гигиенические факторы – это гигиена обуви и правильный ее подбор, специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

Большое число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных путей их коррекции в условиях нашего детского сада для решения поставленных задач были разработаны комплексы по коррекции плоскостопия.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований ФГОС дошкольного образования, на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и парциальной программы «Здоровье» В.Г. Алямовской.

Причины создания дополнительной образовательной программы.

Причиной создания данной программы является не только увеличение числа ослабленных детей и детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, но и:

- сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий;
- снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении;
- отсутствие в поселковой поликлинике кабинета ЛФК;
- информирование родителей в сфере сохранения здоровья и развития физических способностей детей.

Цель и задачи программы

Цель программы: способствовать восстановлению нарушенных функций детского организма.

Задачи программы:

1. Оказание общеукрепляющих воздействий на организм ребенка.
2. Создание условий для профилактики нарушений осанки и деформации свода стопы.
3. Формирование и закрепление навыков правильной походки и правильной осанки.
4. Совершенствование функциональных возможностей организма детей, повышение его работоспособности и сопротивляемости, неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
5. Обогащение двигательного опыта через различные виды движений.

Педагогическая целесообразность программы.

- ✓ Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения.
- ✓ Содержание данной программы содействует оптимальному телесно-физическому развитию ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей и уровня здоровья.
- ✓ Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

Возраст детей, сроки реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной программы по коррекционной гимнастике: 4–7 лет. Количество детей в группе от 10 до 15 человек.

Срок реализации программы -1 год.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план коррекционной программы по коррекционной гимнастике определяет последовательность гимнастических комплексов и количество часов для их изучения в неделю. Занятия по коррекционной гимнастике начинают проводиться с октября месяца, так как

в сентябре проходит адаптация детей к условиям детского сада, и выявляются нарушения здоровья воспитанников специалистами медсанчасти при медицинском осмотре, а также медицинской сестрой.

Всего занятий в месяц - 8, в год - 64. Продолжительность занятий – 30 минут. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 6-8 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на один месяц.

Учебный план

1 академический час = 30 мин.;

В год – 64 академ. часа;

№ п/п	Наименование услуги	Кол-во занятий в неделю/месяц	Кол-во часов в неделю/ месяц	Форма проведения
1.	Проведение занятий по коррекции плоскостопия	2/8	60 мин/240мин	фронтальная
	Итого в год	64	480	

3.2. Расписание занятий

Неделя месяца	Дни недели	Время
I- II-III-IV	понедельник, среда	15.30-16.00

Перспективный план работы по коррекции плоскостопия.

Октябрь

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Ходьба по массажным дорожкам. 2. Самомассаж стоп (1 этап) КОМПЛЕКС №1 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках Ходьба по массажным дорожкам. 2. Самомассаж стоп (1 этап) КОМПЛЕКС №1 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (1 этап) КОМПЛЕКС №1 3. Упражнения без предметов

	4. Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (1 этап) КОМПЛЕКС №1 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.

Ноябрь

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков. 2. Самомассаж стоп (1 этап) КОМПЛЕКС №2 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: на скамье.
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (1 этап) КОМПЛЕКС №2 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: на скамье.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп (1 этап) КОМПЛЕКС №2 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (1 этап) КОМПЛЕКС №2 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами и бумагой (сминание).

Декабрь

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег. 2. Самомассаж стоп (2 этап) КОМПЛЕКС №3 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком.
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (2 этап) КОМПЛЕКС №3 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки.

	2. Самомассаж стоп (2 этап) КОМПЛЕКС №3 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп 2. Самомассаж стоп (2 этап) КОМПЛЕКС №3 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: перекладывание мелких предметов.

Январь

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. 2. Самомассаж стоп (2 этап) КОМПЛЕКС №4 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком.
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (2 этап) КОМПЛЕКС №4 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп (2 этап) КОМПЛЕКС №4 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп 2. Самомассаж стоп (2 этап) КОМПЛЕКС №4 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: собирание мелких предметов.

Февраль

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захлестывание голени. Галоп. 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №5 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам.
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №5 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.

3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №5 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: лазанье по лестнице.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №5 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, переключивание их.

Март

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №6 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей.
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №6 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №6 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №6 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.

Апрель

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №7 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: катание набивного мяча.
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (3 этап)

	КОМПЛЕКС №7 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №7 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и дорожкам.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №7 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами и бумагой.

Май

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с перекатом с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №8 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей.
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №8 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №8 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: прыгивание со скамьи на мягкое покрытие.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег 2. Самомассаж стоп (3 этап) КОМПЛЕКС №8 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: прыгивание со скамьи на мягкое покрытие.

Периоды обучения	Задачи		Кол-во часов
Подготовительный период	Сентябрь	Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья	
Основной период	Октябрь - ноябрь	✓ Воспитание сознательного отношения к занятиям. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. ✓ Обучение специальным корригирующим упражнениям. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. ✓ Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев ног). ✓ Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. ✓ Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. ✓ Обучение массажу стоп	16
	Декабрь - февраль	✓ Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки ✓ Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи – массажеры и т.д.). ✓ Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)	24
Заключительный период	Март - май	✓ Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему	24

		покрытию (матах). ✓ Развитие общей и силовой выносливости. ✓ Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. ✓ Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	
			64

Стандарт качества услуг по предоставлению платного дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению.

Требования к качеству бюджетных услуг, закрепленные стандартом.

Дополнительные образовательные услуги оказываются на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности серия 89Л01 № 0000669 регистрационный № 2104, выданной Департаментом образования ЯНАО 14 августа 2014 года. Санитарно-эпидемиологическое заключение №89.96.01.000.М.000058.10.15 от 27.10.2015г. удостоверяет, что услуги МБДОУ «ДС КВ «Сказка» пгт Уренгой, соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049 -13.

Конструкция окон предусматривает возможность организации проветривания помещений, предназначенных для пребывания детей (4.15). Стены помещений гладкие, без признаков поражений грибком и имеют отделку допускающую обработку влажным способом и дезинфекцию (5.1). Поверхность стен помещения окрашена в светлые тона с коэффициентом отражения 0,6-0,8. Помещение имеет естественное освещение. Источники искусственного освещения обеспечивает равномерный рассеянный свет. Все источники искусственного освещения содержатся в исправном состоянии. Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала в соответствии с возрастом детей.

Требования к режиму работы.

Занятия по дополнительному образованию для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Количество детей в группе до 15 человек. Во время организации оздоровительного процесса соблюдается режим, нормы и правила охраны жизни и здоровья детей. (Инструкция «По охране труда для инструктора по физической культуре») Дети занимаются в спортивной форме босиком.

Требования	к	взаимодействию	сотрудников.
• Оптимизация	двигательного	режима	в дошкольном учреждении.
• Профилактика	заболеваний	опорно-двигательного	аппарата.
• Обеспечение	единообразия требований педагогов и родителей	в процессе воспитания	детей.
• Педагогический контроль	за положением тела	во время режимных моментов.	
• Физкультурно-оздоровительные	мероприятия	в режиме	дня.
• Обеспечение условий	для овладения детьми	жизненно важными двигательными	навыками.

Требования	к	предоставлению	информации.
• Информация о посещении занятий детьми	содержится в «Журнале учета посещаемости занятий детьми».	На его основе делается анализ о числе и датах пропущенных занятий.	
• Информация о деятельности кружка	регулярно доводится до сведения	родителей.	
• В сентябре-октябре на первом собрании	проходит ознакомление родителей с программой	дополнительного образования, с расписанием занятий, заключаются договора и составляются	заявления.

Оборудование зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур длинный	Длина 150 см, диаметр 2 см	2
	Обруч большой	Диаметр 95—100 см	4
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 30 см Высота 15 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	3
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	9
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 50—55 см	15
	Шнур короткий	Длина 75 см	15
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	2
Для катания, бросания, ловли	Кегли		15
	Мешочек с грузом малый	Масса 150—200г	15
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	15
	Шар цветной(фиброластиковый)	Диаметр 10 см	20
	Гимнастическая стенка		1
	Гимнастическая скамейка		4
Для общеразвивающих упражнений	Гантели пластмассовые		40
	Мяч массажный	Диаметр 8—10 см	15
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75—80 см	15
	Обручи	Диаметр 50—55 см	15
Для профилактики и коррекции плоскостопия	Горка наклонная сборная		1
	Ящик с камешками		1
	Дорожка здоровья комплект		1
	Дорожка со следочками		2
	Массажеры роликовые		3

Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012 № 273 ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва
3. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление от 15 мая 2013г. № 26. Об утверждении САНПИН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
5. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Ключева М.Н.- СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
6. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008.Галанов А. С.Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
7. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
8. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2– е изд. – М.: Просвещение, 2005.
9. Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
10. Комплексы лечебной гимнастики / авт. Сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.
11. Картушина М.Ю. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада . М.: ТЦ Сфера, 2004.
12. Алямовская В.Г.Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
13. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
14. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
15. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы /авт. Сост. Т.Г, Карпова. Волгоград: Учитель, 2011г.