

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №17 комбинированного вида»**

Принята решением
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2016г.



Утверждена
зав. ДОУ Т.П. Чернова /Чернова Т.П./
Приказ № 72 от 31.08.2016г

**Программа
дополнительного образования
физкультурно-оздоровительной направленности
«Здоровые ножки»
(предупреждение и коррекция плоскостопия
у детей дошкольного возраста 3-6 лет)**

Срок реализации программы - 1 учебный год



Разработчики: Марквард Т.Н.,
инструктор по физической культуре

Город Луга

Оздоровительная программа предупреждения и коррекции плоскостопия «Здоровые ножки» для детей 3-6 лет.

Программа ориентирована на детей, у которых слабо развит мышечно-связочный аппарат стопы и голени, что является следствием деформации стопы и уплощением ее сводов. Программа направлена на профилактику, предупреждение и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Плоскостопие – статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Оно бывает *продольное и поперечное*, но встречается и смешанное. Продольное плоскостопие составляет более 55% всех деформаций стопы. Поперечное плоскостопие встречается реже и является следствием относительной слабости и недостаточности мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие, а родители нередко проявляют достаточное легкомысленное отношение к этому заболеванию. Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Стопа – это опора. Фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушения осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза.

Причинами развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (перенесенные рахит, полиомиелит), травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, подвывихи, переломы) и т. д.

Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу. Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее. Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

В структуру программы введены:

- Упражнения для профилактики плоскостопия (без предметов, с предметами, в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа).
- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Массаж.
- Лечебные игры, направленные на профилактику плоскостопия.

Цель:

Содействовать сохранению и укреплению здоровья, улучшению и нормализации физического развития детей дошкольного возраста, формированию ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Развитие мышечно-связочного аппарата голени и стопы.
- Укрепление мышц свода стопы.
- Снятие утомления в отдельных мышечных группах.
- Восстановление функции стопы, ее рессорного свойства.
- Формирование навыка правильной ходьбы и осанки.
- Укрепление физического и психического здоровья детей.

Форма организации:

подгрупповая.

Методы и приемы:

вербальные, наглядные, практические.

Ожидаемый результат:

- Снижение количества детей с нарушениями свода стопы и отклонений в осанке.
- Повышение функциональных резервов организма ребенка.

Примерное распределение материала на учебный год

Месяц	Упражнения	Игры
Сентябрь	«Ежик», «Резвые зайчата», релаксация «Я отдыхаю»	«Дождь», «Подъемный кран»
Октябрь	«Лягушата», комплекс упражнений для формирования правильной осанки	«Переправа», «На водопой»
Ноябрь	«Корова», комплекс упражнений в расслаблении	«Мы походим», «Цапли»
Декабрь	«Переложить платок», самомассаж для ступни и пальцев ног	«Гопталки», «Ча-ча-ча»
Январь	«Йог», «Танцующий верблюд»	«По кочкам», «Кузнечики»
Февраль	«Мои ножки», самомассаж для рук и ног	«Канатоходцы», «Юла»
Март	«Упрямыцы», комплекс упражнений для мышц нижних конечностей	«Трясина», «Космическая карусель»
Апрель	«Нарисуй ногами», «Тигренок потягивается», релаксация «Волшебный сон»	«Собери ногами», Зоопарк»
Май	«Гармошка», релаксация «Загораем»	«Козлята», «Сидячий футбол»

Заключительный мониторинг: тест плантография

Учебный план

Направление	Образовательные области	Вид деятельности	Количество НОД неделю, продолжительность
Физическое развитие	Физическая культура Здоровье Познание	Двигательная	1/ 20
В месяц			4/1 час 20 мин.
В год			36/12

Непосредственно образовательная деятельность по программе «Здоровые ножки» организуется и проводится во 2-ю половину дня.

Упражнения для профилактики плоскостопия (стихи для упражнений и игр написаны С. В. Силантьевой)

* «Ежик»

И.п. – сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать мяч стопой вперед-назад).

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) –

Мячик ножками катать. (Выполнить то же другой ногой).

* «Лягушата»

И.п.- сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе),

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги),

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять.

* «Корова»

И.п. – сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки).

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад).

* «Переложил платок»

И.п. – сидя, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (Медленно перенести его к левой ноге).

Я несущу платок, не сплещу,

Коврик я не зацеплю. (Выполнить то же другой ногой).

*** «Мои ножки»**

И.п. – сидя на стуле, руки поставить на пояс, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги нарисовать кружок).

Эта ножка рисует. (То же левой ногой).

Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой).

Нарисуй кружок опять.

*** «Упрямы»**

И.п.- сидя на ковре, руки в упоре сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг в друга).

Бодались, бодались,

Сражались, сражались...

Потом они устали,

Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть).

*** «Нарисуй ногами»**

И.п. – сидя на стуле, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами

Как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе).

Это высший класс!

Получается у нас.

*** «Гармошка»**

И.п. – то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой,

Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку).

Разглажу быстро стопой

И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край).

*** «Йог»**

И.п. – сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели.

Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх)

И о чем-то все мечтали (повторить упражнение, сменив ноги).

Игры для профилактики плоскостопия

*** «Дождь»**

Вдоль стен зала на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию: на носках, пятках. Внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:

Дождь пошел и надо нам

Разбежаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

*** «Подъемный кран»**

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо. То влево и произносят:

Я сейчас подъемный кран,

Он на стройке великан,

Груз тяжелый поднимает.

Как построить домик – знает.

*** «Переправа»**

Сегменты дорожки раскладывают на полу на расстоянии 30-50 см. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону зала.

*** «Мы походим»**

Дети идут в колонне по одному, выполняя движения по тексту.

Мы походим на носках,

А потом на пятках,

Мы идем, как ребятишки

И как косолапый мишка.

Для игры можно использовать дорожки.

*** «Цапли»**

Сегменты дорожки раскладываются по всему залу. Дети ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все дети встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении на левую), удерживая равновесие.

Цапля на одной ноге

Может час стоять в реке.

* «Топталки»

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50-70 см. Дети идут заданным способом по кругу вправо и влево. На сигнал «Стоп!» они быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте.

Я бегу, бегу, бегу,

Не споткнусь, не упаду!

А услышу «Стоп!» -

Сделаю топ-топ!

* «По кочкам»

Полусферы раскладывают по всему залу на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках, в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону зала.

Раз - шажок, два – шажок,

Раз- кружок, два – кружок.

Шагают носочки

С кочки на кочку.

Раз, два, три, четыре, пять –

Будут ножки отдыхать.

* «Канатоходцы»

Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему.

По канату я иду,

Ни за что не упаду!

* «Собери ногами»

По залу раскладываются мелкие предметы. Детям дают ведерки. Они ходят по залу, захватывают стопами предметы и собирают их в ведерки.

Захвачу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу,

И в ведро положу.

* «Космическая карусель»

По углам зала кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 метров от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону пристанными шагами – карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

1. Стоя у стены. И.п. – о.с., принять правильную осанку, касаясь спиной стены. При этом лопатки, ягодицы, икры ног и пятки должны касаться стенки, голова приподнята.
2. Стоя в правильной осанке, присесть, развести колени в стороны, сохранять прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять правильную осанку.
3. Стоя в правильной осанке, положить на голову мешочек с песком. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в и.п.
4. Ходьба с мешочком на голове с остановкой для контроля правильной осанки.
5. То же, с перешагиванием через скамейку и т.п.
6. То же, напротив партнера. Перебрасывать и ловить мяч, сохранять правильную осанку, стараться не уронить мешочек с головы.
7. Стоя у стены, принять правильную осанку. Приподняться на носки, удерживаться в этом положении 3-5 секунд, вернуться в и.п.

Игровой самомассаж для ступни и пальцев ног.

Пальчики на ножках,

Как на ладошках,

Я их смело покрочу

И шагать начну.

Разведу вперед-назад

И сожму руками.

Здравствуйте, пальчики!

Игрушки заводные.

*Выкручивание правой рукой левого пальчика и
наоборот.*

Один пальчик тянут рукой на себя, другой – от себя

Сжимание ладонями пальцев ног.

Методическое обеспечение:

- Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, Т.Ц. «Учитель», 2005.
- Красикова И. С. Плоскостопие у детей. СПб, 2004.
- Банникова Л. П. Программа оздоровления детей в ДОУ. Т.Ц. , Москва, 2007
- Силантьева С. В. Ножка танцует, ножка рисует. Здоровье дошкольника, 2014, №2
- Исламова Э. Р., Пузанова Н.Н. Поиграем с ножками? Здоровье дошкольника, 2014, №4
- Гимазутдинова З.З. Оздоровительная программа профилактики нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. Дошкольная педагогика, 2014, №6