Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад№3»
Изобильненского Городского Округа Ставропольского Края

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №3»ИГОСК
_____ Н.Н.Минакова
Приказ №45 от 04.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Здоровейка»

(1 год обучения)

2020-2021 образовательный год

Воспитатель : Турищева Л

ст. Рождественская 2020г.

Рабочая программа кружка

«Здоровейка»

Пояснительная записка.

1.1.Концепция программы

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

1.2. Актуальность

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно

сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

1.3. Цель программы:

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

1.4. Задачи программы:

Коррекционные:

Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.

Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физ. Инвентаря.

Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.

Использование физ. упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп)

Образовательные:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.

2. Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.

3. обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

4. Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости(полезности) физ. Упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

5.Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные:

Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.

Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.

Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. Инвентаря, бережного отношения к нему.

Воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

Методы и приёмы:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, а иногда и прослушивание

темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения.

Практический метод играет решающую роль в формирован ии двигательных

навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

1.5. Принципы содержания программы.

1..Комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.

2..Личностно – ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера

3. Погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

4. 0пора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.

5. Деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний.

1.6. Краткая характеристика структуры программы

Занятия по профилактике плоскостопия и коррекции осанки начинают проводиться с октября месяца, так как в сентябре проходит адаптация детей к условиям детского сада, и выявляются нарушения здоровья воспитанников специалистами.

Занятия рассчитаны на детей 5 ,6 лет, продолжительность занятий – 30 минут, проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня. В группе 24 человека. Дозировка упражнений

зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 5-6 раз на этапе разучивания упражнений до 8–10 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на две недели.

Курс рассчитан на 1 год.

Основные направления коррекционной работы:

1. Первичная диагностика детей.

Медицинской сестрой детского сада в начале учебного года проводится первичная диагностика детей средней группы с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия и вялой осанки).

2.Формирование группы детей для коррекционных занятий.

3. Подбор упражнений для работы с детьми.

4.Сравнительная диагностика.

5. Мониторинг свода стопы у детей одной группы, занимавшихся в течение 1 года.

6. Организация работы с родителями:

а) консультации и практикумы 1 раз в месяц или по запросу родителей;

1.7. Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног.
- повышение уровня физической подготовленности.
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.

1.8. Список средств обучения.

Оборудование: шведская стенка – 2 шт., лестница – 2 шт., наклонная доска – 1 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические

– 2 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 1 шт., ребристая доска- 1шт.

Инвентарь: канат – 2 шт., скакалки — 12шт., бадминтон 1 набор, дуги – 3 шт., обручи – 12 шт., кегли 7 шт., гимнастические палки 12 шт., мячи – большие — 12 шт, средние — 12 шт., маленькие — 12 шт.

Нестандартное оборудование: кольцебросс, массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, коврик из пробок.

Перспективный план работы с детьми по профилактике правильной осанки и коррекции плоскостопия

Месяц	Неделя	Задачи	Пособия
Октябрь	**1 неделя**	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей в старшей и подготовительной группах.	лист бумаги, масло подсолнечное
	2 неделя	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног	стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат
	3 неделя	Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость.	стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат
	4 неделя	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка,

		голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле	
Ноябрь	**1 неделя**	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка,
	2 неделя	Воспитывать дружеские взаимоотношения детей. Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка,
	3 неделя	Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Обучить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка,

	4 неделя	Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Разучить подвижную игру «Страус», воспитывать дружеские взаимоотношения.	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка,
Декабрь	**1 неделя**	Продолжать укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус».	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка,,
	2 неделя	Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, используя аутотренинг	стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.
	3 неделя	Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество.	рейка, гимнастическая стенка**,** сосновые веточки, ребристая дорожка, массажные коврики..

	4 неделя	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях.	стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.
Январь	**2 неделя**	Продолжать закреплять навыки правильного массирования стопы и голени ног. Продолжать учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к подвижным играм.	стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.
	3 неделя	**У**чить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре. «Сапожник». Воспитывать интерес к подвижным играм.	ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки.
	4 неделя	Продолжать закреплять новый вид упражнений во	ребристая дорожка; следы; шишки; камешки;

		время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Закреплять слова в подвижной игре «сапожник». Воспитывать интерес к занятию. Воспитывать интерес к занятию.	большие мешочки с песком; гимн. палки.
Февраль	**1 неделя**	Упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях включить ходьбу по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» укреплять мышцы и связки голени стопного сустава.	брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия.
	2 неделя	Продолжать упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях для большого эффекта продолжать ходить по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» продолжать укреплять мышцы и связки голеностопного сустава.	брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия

	3 неделя	Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.	бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка.
	4 неделя	Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.	
Март	**1 неделя**	Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках. В подвижной игре «Сапожник» дать детям организовать самостоятельно игру.	гимнастические скамейки**,** ребристая дорожка, мешочки с песком.
	2 неделя	Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических	гимнастические скамейки**,** ребристая дорожка, мешочки с песком.

		скамейках. В подвижной игре «Сапожник» дать детям организовать самостоятельно игру.	
	3 неделя	Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног. закреплять упражнения на гимнастических скамейках. Самостоятельно дать детям организовать подвижную игру «Сапожник».	гимнастические скамейки**,** ребристая дорожка, мешочки с песком
	4 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога.	стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.
Апрель	**1 неделя**	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле и стоя возле стула. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога	стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.

	2 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.	доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.
	3 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.	доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.
	4 неделя	Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Воспитывать интерес к занятию.	шишки, «кочки», листы бумаги, карандаши.
Май	**1 неделя**	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 усидчивость.	
	2 неделя **3 неделя**	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру.	доска
	4 неделя	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру.	гимнастическая стенка.

1.9. Список используемой литературы.

Программа составлена с учётом рекомендаций медсестры Демченко С.А.,

Журнал «Начальная школа» № 11 2001 г

Крылов В.В. и Крылова З.Е. «Босиком для здоровья»

Пустынникова Л..М. «Система»

Храмова Т.В. Программа кружка «Организация оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста по формированию осанки и профилактике плоскостопия» г. Снежногорск2002 год

Шарманова С.Б. и Фёдоров А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста