

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Савинский детский сад «Мечтатели»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «28» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ «Савинский
детский сад «Мечтатели»



Е.А. Былинкина

«29» 2025г

**Дополнительная образовательная программа
по профилактике плоскостопия «Здоровые ножки»
(физкультурно-оздоровительная)**

Возраст обучающихся: 3 - 4 лет

Срок реализации: 1 год

ФИО педагога:

Мальцева Анастасия Юрьевна,
инструктор по физической культуре

д. Ясыри, 2025г

Пояснительная записка

Актуальность программы

«ЗДОРОВЬЕ НЕ ВСЁ, НО ВСЁ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ – НИЧТО!»

Сократ

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок - это ребенок физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Проблема резкого ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения является на сегодняшний день одной из актуальных. Громом среди ясного неба звучат результаты научных исследований во всем мире, которые свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья дошкольников и младших школьников.

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

Показателем здоровья ребенка, имеющим тесную связь с физическим развитием, является состояние стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать его ноги должны быть здоровыми. Стопа – это фундамент здоровья, опора нашего тела и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребёнка. В настоящее время большинство детей страдают плоскостопием. Каждый второй ребенок приходит с отклонением в развитии опорно-двигательного аппарата и, в частности, с плоскостопием.

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Плоскостопие часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, рахит, наследственная предрасположенность, неправильное развитие некоторых костей. Плоскостопие нередко является одной из причин нарушения осанки, а дошкольное образование является первой ступенью образовательного процесса в жизни ребенка, следовательно, чтобы наши воспитанники были физически гармонично развиты, возникла

необходимость создания группы здоровья по профилактике плоскостопия с детьми 3 – 4 лет «Здоровые ножки».

Цели и задачи программы

Цель: развитие у детей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, формирования и укрепления свода стоп средствами профилактической и коррекционной работы.

Задачи:

- Укрепление и формирование свод стопы у детей.
- Развитие мышц стопы благодаря специальным упражнениям.
- Создание условий для реализации потребности в двигательной активности. Повышение тонуса, улучшение кровообращения стоп, укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы; улучшение координации движений.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Стимулирование желания детей помогать своему организму и заботиться о своем здоровье.
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Интеграция образовательных областей

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями позволяет получить единый целостный образовательный продукт, который обеспечивает формирование интегральных качеств личности дошкольника и гармоничное его вхождение в социум.

Примеры интеграции:

«Социально-коммуникативное развитие». Взаимодействие и помощь друг другу во время двигательной деятельности (выполнения двигательных задач, в играх), создание на занятиях физической культурой педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки.

«Познавательное развитие». Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием, обсуждение познавательных/проблемных ситуаций, спортсменах, здоровом образе жизни.

«Речевое развитие». Проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, поощрение речевой активности детей.

«Художественно-эстетическое развитие». Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей, развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений.

Формы и методы обучения

Формы обучения:

- физкультурные занятия;
- коррегирующая, общеукрепляющая гимнастика;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки;
- подвижные игры;
- индивидуальная работа;
- гимнастика пальчиковая и дыхательная;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- работа с родителями;
- физкультурные досуги и праздники.

Методы обучения:

Метод строго регламентированного упражнения. Каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой по объёму и интенсивности.

Игровой метод. Предполагает использование упражнений в игровой форме. В процессе игровых действий развиваются познавательные способности, морально-волевые качества, формируется поведение ребёнка.

Соревновательный метод. Включает применение упражнений в соревновательной форме. Повышает интерес к физическим упражнениям, способствует их лучшему выполнению.

Метод круговой тренировки. Заключается в том, что ребёнок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определённые упражнения или задания. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

Словесные методы. Применяются для того, чтобы способствовать осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях.

Практические методы. Формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности. К практическим методам относятся: показ физических упражнений, имитация, то есть подражание действиям животных, птиц, явлениям природы и общественной жизни.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Огромную роль играет работа с семьёй в достижении положительных результатов по коррекции и профилактике плоскостопия у детей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности используются различные формы общения с семьёй: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, совместные занятия по физической культуре, стенды (уголки) для

родителей, папки-передвижки, фото-коллаж и видеоролики размещенные в официальной группе ВК ДОО и т.п. Это позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДОО и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

Сроки реализации программы

1 год: 2025-2026 уч.г.

Предполагаемый результат обучения

Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, проявляет настойчивость для достижения результата; испытывает потребность в двигательной активности.

Ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, следит за своей осанкой, выполняет общеразвивающие и корригирующие упражнения укрепляющие свод стопы, голеностопа, элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность.

Ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, с детьми младшего и старшего возраста, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению детей.

Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.

Ребенок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослым и детьми во время подготовки к занятию или приборки инвентаря после занятия.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

№	Перечень тем	Количество практических часов	Средства обучения
1	Безопасность на занятии и в самостоятельной двигательной деятельности.	14	Печатные. Наглядные. Демонстрационные. Электронные образовательные ресурсы. Тренажёры и спортивное оборудование.
2	Формирующие виды двигательной деятельности.	22	
3	Обучение правильному дыханию.	14	
4	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	22	
ИТОГО		72 часа	

Календарно-тематический план дополнительной образовательной программы «Здоровые ножки»

Срок	Тема	Цели	Кол-во часов
Сентябрь	Осень золотая.	Цель: упражнять в ходьбе на пятках, и беге на носках, переступая через листочки на полу.	2
	Урожай.	Цель: учить захватывать пальцами ног мелкие предметы и перекладывать их с места на место.	2
Октябрь	Моя семья	Цель: упражнять в ходьбе на носках, пятках и беге галопом, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек.	4
	Животные	Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании.	2
	Птицы	Цель: учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	2
	Профессии	Цель: упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске.	2
Ноябрь	Моя родина	Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; обучение массажу стопы.	4
	Предметы, которые нас окружают (предметный мир)	Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп.	2
	Подготовка к зиме	Цель: учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев; упражнять в сведении и разведении пяток.	2
	Путешествие в прошлое	Цель: упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно).	2
Декабрь	Здравствуй, зимушка- зима	Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке.	4
	Безопасность, валеология	Цель: закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катания подошвами округлого предмета.	2

	Новый год спешит к нам в дом	Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске.	2
Январь	Зимние забавы.	Цель: закреплять круговые вращения стопы влево-вправо; упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу.	4
	Животные зимой	Цель: совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	2
	Птицы зимой	Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком).	2
Февраль	Труд взрослых	Цель: закреплять ходьбу на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости.	2
	Безопасность.	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков».	2
	Обувь, одежда	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Гармошка», «Елочка».	2
	Наши защитники	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Присядка», «Шаг с припаданием».	2
Март	Наши любимые мамы	Цель: совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом.	4
	Книжкина неделя	Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствовать круговые движения стопами по максимальной окружности.	2
	Комнатные растения, рассада	Цель: учить балансированию на набивном мяче.	2
	Встреча весны	Цель: учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны - на другую, опираясь обеими руками; отрабатывать ходьбу с постановкой ноги с носка на всю ступню.	2
Апрель	Птицы	Цель: закреплять ходьбу на наружном своде стопы и с перекатом на носок.	2
	Путешествия	Цель: совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; отрабатывать общеразвивающие	2

		упражнения «Эквилибристи», «Цыплята».	
	Труд взрослых, пасха	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Лыжные тренировки», «Разминка».	2
	Животные	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Куры на месте», «Раскатаем тесто».	2
Май	Растения. Безопасность.	Цель: совершенствовать навыки ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком.	2
	Насекомые.	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения из положения сидя.	2
	Итоговое занятие		2
ИТОГО:			72

Формы подведения итогов

Организация работы с родителями:

- индивидуальные и групповые консультации 1 раз в месяц или по запросу родителей;
- семинары – практикумы для родителей.

Диагностика

1. Первичная диагностика детей.

Медицинскими работниками детского сада в начале учебного года проводится первичная диагностика детей средних и старших групп с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия и вялой осанки) используя плантографический метод И.М. Чижина.

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 3 лет.

Список использованной литературы

1. Бочкарёва И.О. Система работы по формированию здорового образа жизни. – Волгоград, ИТД «Корифей», 2008;
2. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – Москва «Просвещение» 2006;
3. Картотека игровых занятий по месяцам;
4. Павлова М.А., Лысогорская М.В..Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. - «Учитель», 2016.;
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – Москва «Мозаика-Синтез» 2011;
6. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет.2008;
Л.Ф.Тихомирова. Упражнения на каждый день:уроки здоровья для детей 5-8 лет.2002.

Сюжетное занятие «На птичьем дворе».

Структура занятия.

1. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок. Игра «Лягушки и цапля».
2. Комплекс корригирующих упражнений.
3. Специальные упражнения с мячом.
4. Массаж стоп на массажерах.
5. Релаксация «Птички».

Задачи: 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.

Пособия: стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат.

I часть: Ходьба на носках с различными положениями рук, чередуя с ходьбой на пятках. Бег змейкой. Ходьба в колонне по одному (по ребристой доске).

II часть: I этап: Массаж сидя на коврике.

II этап: ОРУ (на стульях с мячом)

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 (3-4 раза).
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)

Основные движения:

а) Ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза)

б) Ходьба по канату боком приставным шагом и передом в медленном темпе (2-3раза)

Игра: «Пройди – не задень»

III часть: ходьба по следам, по ребристой доске.

Комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия, формирования сводов стоп.

Комплекс с мячом.

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

И.п. – сидя на полу, руки сзади в упоре. Захватить мяч стопами и выполнить бросок вперед.

И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Комплекс "Утята"

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. - то же

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. "Утка крикает"

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

("клюв открылся"), произнести "кря-кря"

3-4 - и.п.

5. "Утята учатся плавать"

И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнутую правую стопу - вперед

2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

Комплекс с гимнастической палкой.

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же

1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 - держать

7-8 - и.п.

3. И.п. - то же

1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 - и.п.

4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И.п. - то же.

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание. *Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.*

Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.

Катайте мячик. Посадите ребёнка на пол или табуретку и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребёнок катает его ступнёй то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

Игра в шарики и кольца. Посадив ребёнка на пол, разложите перед ним в линию десять колец, перед кольцами положите по шарiku. Ребёнок опускает шарики в кольца поочередно: пять раз – пальцами правой ноги, пять раз – левой; затем вынимает шарики руками и кладёт их перед кольцами. Потом берёт кольца и опускает их на шарики.

Скатайте чулок. Посадите ребёнка на пол или на табурет, разложите перед ним чулок или платок. Выдвинув вперёд одну ногу и распрямив пальцы, малыш должен ухватить ими чулок (платок) и часть его подобрать под ступню; затем снова распрямить пальцы и подобрать ещё одну часть чулка (платка). Так следует повторять до тех пор, пока весь чулок (платок) не исчезнет под стопой. Сначала это упражнение делается одной ногой, потом второй, а под конец двумя ногами одновременно.

Танец на канате. Начертите мелом линию на полу. Пусть ребёнок попробует пройти по ней, удерживая равновесие (руки в стороны). Ребёнок может представить, что танцует на

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777252
Владелец Былинкина Елена Александровна
Действителен с 16.07.2024 по 16.07.2025