

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
комбинированного вида детский сад № 52 «Берёзка»

Согласовано

Директор МБУ ДПО «УМЦ РО»

Е.В. Виноградова

« 06 » 09 2018

Утверждаю

заведующая МБДОУ № 52 «Берёзка»

Е.Н. Старчикова

« 07 » 09 2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«ПРОФИЛАКТИКА ОСАНКИ И ПЛОКОСТОПИЯ»

Руководитель кружка:

Инструктор по физической культуре

МБДОУ д/с № 52 «Берёзка»

Золотько Галина Владимировна

Рассмотрено на Педагогическом совете МБДОУ № 52 «Берёзка»

№ 1 от 05 сентября 2018

Введено в действие Приказом МБДОУ № 52 «Берёзка»

№ 155/1 от 06.09 2018

г.о. Мытищи

## **Рабочая программа кружка физкультурно-оздоровительной направленности «Профилактика осанки и плоскостопия»**

Дополнительное образование для дошкольников 5-7 лет (разновозрастная группа)

Срок реализации программы: долгосрочный

Количество занятий – 64 занятия.

График проведения занятий: 2 раза в неделю, вторая половина дня, длительность занятий 30 минут.

Программа разработана на основе программы и методической литературы:

- «Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника», Парамоновой Л.А. и др.;
- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой;
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.

## Пояснительная записка

Обоснование необходимости разработки и внедрения данной программы. Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонично развитыми.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 5 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, 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, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы – ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие — это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст — это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно – мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Включение в интенсивную работу скелетно - мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем – к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

## Цель и задачи программы

**Цель:** Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

**Задачи:**

1. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление мышц рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
6. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

### Формы организации работы с кратким описанием:

В процессе проведения занятий используются разнообразные формы методы обучения и воспитания:

| Методы обучения    | Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Цель                                                                                                                          |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наглядный метод    | 1.Наглядно – зрительные приемы:<br>-показ физических упражнений;<br>использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.);<br>-имитация(подражание);<br>- зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);<br>2. Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни).<br>3.Тактильно–мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). | Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении.                                                               |
| Словесный метод    | - объяснение;<br>- пояснение;<br>- указание;<br>- напоминание;<br>- подача команд, распоряжений, сигналов;<br>- вопросы к детям;<br>- оценка;<br>- образный сюжетный рассказ;<br>- беседа;<br>- словесная инструкция.                                                                                                                               | Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.        |
| Практический метод | - повторение упражнений с изменениями и без изменений;<br>- самомассаж;<br>- проведение упражнений в соревновательной форме;                                                                                                                                                                                                                        | Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении. |
| Игровой метод      | - проведение упражнений в игровой форме;<br>- использование подвижных игр;<br>- организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;                                                                                                                                                                                       | Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более                                                  |

|  |  |                                                       |
|--|--|-------------------------------------------------------|
|  |  | сложных двигательных действий, овладение их техникой. |
|--|--|-------------------------------------------------------|

**Тематическое планирование занятий для детей 5-7 лет  
кружка «Профилактика осанки и плоскостопия»**

| Месяц    | Задачи                                                                                                                                                                                               | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств.<br>Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучить ходьбе по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку. | Вводная беседа. Обучение простейшим упражнениям на профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета спины.<br>Различные виды ходьбы и бега.<br>Ходьба по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку. Знакомство с упражнениями: «Художник», «Каток», «Разбойник». Подвижные игры «Пятнашки», «Подвижная цель». Игровые упражнения с нестандартным оборудованием «Собери камешки», «Поймай мячик». Релаксация. |
| Октябрь  | Обучать разным видам ходьбы; учить принимать правильную осанку при выполнении упражнений около гимнастической стенки и упражнений с мячом                                                            | Обучить ходьбе «ёлочкой», присяду на внешней стороне стопы. Работа на шведской стенке: «вис», «уголок», «радуга»; лазание по шведской лестнице, наступая серединой стопы. Массаж стоп. «Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки. Игры с мячом. Дыхательное упражнение «Насос». Подвижные игры: «Шаг-великан», «Вороны и воробьи», «Быстроногие зайчата». Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Сложи фигуру», «Собери скорее». Релаксация.          |
| Ноябрь   | Обучать выполнению упражнений на гимнастической скамейке, возле стены, сохраняя правильную осанку. Обучать самомассажу стоп и голени.                                                                | Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске вверх, спиной вперёд, сохраняя правильную осанку. Прыжки из обруча в обруч; прыжки через предметы. Разучить упражнения возле стены. Игра «Подтяни живот» с мячом возле стены, сохраняя правильную осанку. Дыхательные упражнения «Радуга - обними меня». Подвижные игры: «Оловянный солдатик», «Лягушки и цапля»,                                                                                        |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                                                                                                                                   | «Стой-беги!». Релаксация.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Декабрь | Учить детей выполнять упражнения с мячом в парах, укрепляя мышцы спины. Упражнять детей в выполнении упражнений с мячом на ковриках.                                                                                                              | Разучить новый комплекс коррекционных упражнений в парах с малым мячом, кеглями. Ходьба по наклонной ребристой доске. Ходьба по наклонной доске вверх на носках. Упражнение «Пингвины», «Передай кеглю другому». Выбрасывание мяча, зажатого между стоп, прыжком вперёд. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика. Игровые упражнения: «Змея», «Кенгуру», «Бревнышко», «Катание» на мяче и на бревнышке – модуле. Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Нарисуй ногами», «Рисуем подарок другу». Релаксация.                                                       |
| Январь  | Учить детей выполнять упражнения с предметами, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; выполнять прыжки, подскоки, укрепляя мышцы ног. Закрепить умение в лазании по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине. | Разминка: Ходьба по «змейке», бег - легкий, «Буратино», «Змейкой», «Галоп». Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове, хождение по палке, лежащей на полу, правым и левым боком. Прыжки на двух ногах – «Достань предмет», подскоки. Упражнения для укрепления мышц стопы, захватывая гимнастическую палку пальцами ног. Массаж глаз; повороты глаз. Игровые упражнения для укрепления мускулатуры спины: «Как носят воду?», «Как лучше?», «Самолет», «Боксер», «Филины и вороны». Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Ёлочка», «Соберем игрушки». Релаксация. |
| Февраль | Закрепить упражнения для укрепления мышц стопы; Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, навыки ползания по гимнастической скамейке разными способами.                                      | Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, прокатывание её стопами. Проведение эстафет с оборудованием для коррекции плоскостопия, исправление осанки. Ползание по скамейке на низких и высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками; Упражнения с нетрадиционным оборудованием «Дорожка мячей»: ходьба «змейкой», сохраняя правильную осанку; бег «змейкой»; перебрасывание мячей                                                                                                                                    |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>друг другу в парах.</p> <p>Игровые упражнения «Сварим суп из макарон», Эстафета с палочкой».</p> <p>Подвижные игры: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Релаксация.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Март   | <p>Разучить упражнения с нестандартным оборудованием.</p> <p>Учить выполнять упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять в прыжках через скакалку, приземляясь мягко на носки</p>                                                             | <p>Упражнения с нетрадиционным оборудованием «цветные палочки».</p> <p>Разучить упражнения с ними, различные виды ходьбы, соединяя и выпрямляя концы палочек.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке: вис, приседания, приставные шаги (хват руками у груди). Прыжки через скакалку.</p> <p>Упражнения с массажными мячиками, самомассаж.</p> <p>Подвижные игры: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Релаксация.</p>                                                                                                                        |
| Апрель | <p>Продолжать учить выполнять упражнения для укрепления мышцы стопы. Упражнять в различных видах ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку; в лазании по гимнастической стенке; выполнять вис на турнике, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса</p> | <p>ОРУ для формирования правильной осанки: «Березка», «Заяц», «Выпрямление позвоночника», «Приветствие земле».</p> <p>Эстафета: «Чья команда больше соберёт пуговиц пальцами ног?»</p> <p>Различные виды ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку. Лазанье по гимнастической стенке способом - серединой стопы, сохраняя равновесие. Вис на турнике, стараясь подтянуться, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса.</p> <p>Упражнения для укрепления мускулатуры ног и живота: «Толстый – тонкий», «Воздушный велосипед», «воздушная лестница».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Релаксация.</p> |
| Май    | <p>Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием</p> <p>Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств за период обучения в кружке.</p>                                                                   | <p>Занятия по интересам: зал разбит на несколько зон с разными пособиями, предметами.</p> <p>Самомассаж. Упражнения на ковриках.</p> <p>Ходьба по дорожкам здоровья.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Тесты уровня подготовки воспитанников</p> <p>Определение результатов работы.</p> <p>Релаксация.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Критерии мониторинга детей 5-7 лет.  
по программе работы кружка  
«Профилактика осанки и плоскостопия»**

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

**Знания:**

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

**Навыки и умения:**

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы, на пятках; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от гимнастической стенки или скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

**Личностные качества:**

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

**Мониторинг**

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;

**Метод педагогического наблюдения**

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

**Тестирование**

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в октябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

**Тестирование осанки**

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- силовую выносливость мышц спины;
- силовую выносливость мышц шеи;
- силовую выносливость мышц брюшного пресса;
- подвижность позвоночника.

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

#### Описание тестов

| Исследование силовой выносливости мышц                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Нормативы                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Определение силовой выносливости мышц спины («Рыбка»)</b>     | Ребенок находится в положении лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).                                                                                                                             | <b>низкий:</b><br>менее 1 мин.,<br><b>средний:</b><br>1-1,5 мин.<br><b>высокий:</b><br>более 1,5 мин.      |
| <b>Определение силовой выносливости мышц живота («Уголок»)</b>   | Ребенок находится в положении лежа на спине, руки вдоль туловища, локти у поясницы прижаты к поверхности пола. Поднять прямые ноги под углом 45 градусов и удерживать до усталости (в секундах). Колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.                                                                                                               | <b>низкий:</b><br>менее 35 сек.,<br><b>средний:</b><br>35 сек. – 1 мин.<br><b>высокий:</b><br>более 1 мин. |
| <b>Определение силовой выносливости мышц шеи</b>                 | Ребенок находится в положении лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола на 4-5 см и удерживать до усталости (в секундах).                                                                                                                                                                                   | <b>низкий:</b><br>менее 1 мин.,<br><b>средний:</b><br>1-1,5 мин.<br><b>высокий:</b><br>более 1,5 мин.      |
| <b>Сгибание (подвижность позвоночника вперед)</b>                | Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.                                                                                      |                                                                                                            |
| <b>Разгибание (подвижность позвоночника назад)</b>               | Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад. |                                                                                                            |
| <b>Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)</b> | Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед, ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).</p> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**ТАБЛИЦА МОНИТОРИНГА  
ОЦЕНКА СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
МЫШЦ, СПИНЫ, БРЮШНОГО ПРЕССА И ШЕИ**

| №<br>п/п | Фамилия,<br>имя ребёнка | №<br>гр. | Октябрь |          |     | Май     |          |     |
|----------|-------------------------|----------|---------|----------|-----|---------|----------|-----|
|          |                         |          | «Рыбка» | «Уголок» | Шея | «Рыбка» | «Уголок» | Шея |
|          |                         |          |         |          |     |         |          |     |
|          |                         |          |         |          |     |         |          |     |
|          |                         |          |         |          |     |         |          |     |
|          |                         |          |         |          |     |         |          |     |
|          |                         |          |         |          |     |         |          |     |
|          |                         |          |         |          |     |         |          |     |
|          |                         |          |         |          |     |         |          |     |
|          |                         |          |         |          |     |         |          |     |

Н – низкий уровень (щадающий режим),  
С – средний уровень (щадающе-тренирующий режим),  
В – высокий уровень (тренирующий режим)

**ТАБЛИЦА МОНИТОРИНГА  
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА**

| №<br>п/п | Фамилия,<br>имя ребёнка | №<br>гр. | Октябрь                     |                              |                  | Май                         |                              |                  |
|----------|-------------------------|----------|-----------------------------|------------------------------|------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------|
|          |                         |          | сгибание<br>(наклон вперёд) | разгибание<br>(наклон назад) | наклон в сторону | сгибание<br>(наклон вперёд) | разгибание<br>(наклон назад) | наклон в сторону |
|          |                         |          |                             |                              |                  |                             |                              |                  |
|          |                         |          |                             |                              |                  |                             |                              |                  |
|          |                         |          |                             |                              |                  |                             |                              |                  |
|          |                         |          |                             |                              |                  |                             |                              |                  |
|          |                         |          |                             |                              |                  |                             |                              |                  |
|          |                         |          |                             |                              |                  |                             |                              |                  |
|          |                         |          |                             |                              |                  |                             |                              |                  |

## ТАБЛИЦА МОНИТОРИНГА РЕЗУЛЬТАТЫ ПЛАНТОГРАФИИ

| №<br>п/<br>п | Фамилия,<br>имя ребёнка | №<br>гр. | Октябрь                                        |             | Май                                            |             |
|--------------|-------------------------|----------|------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------|-------------|
|              |                         |          | Есть ли плоскостопие<br>(да, нет), его степень |             | Есть ли плоскостопие<br>(да, нет), его степень |             |
|              |                         |          | правая стопа                                   | левая стопа | правая стопа                                   | левая стопа |
|              |                         |          |                                                |             |                                                |             |
|              |                         |          |                                                |             |                                                |             |
|              |                         |          |                                                |             |                                                |             |
|              |                         |          |                                                |             |                                                |             |
|              |                         |          |                                                |             |                                                |             |
|              |                         |          |                                                |             |                                                |             |
|              |                         |          |                                                |             |                                                |             |
|              |                         |          |                                                |             |                                                |             |
|              |                         |          |                                                |             |                                                |             |
|              |                         |          |                                                |             |                                                |             |
|              |                         |          |                                                |             |                                                |             |

### Диагностика свода стопы

1. Визуальная оценка. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоско-вальгусных стопах в первую очередь сменяется внутренняя поверхность подошвы и каблука.

2. Оценка отпечатка стоп (плантография). Стопы ребёнка смазываются детским кремом в положении сидя на стуле. Затем ребёнок ставит обе ноги на чистый лист бумаги встаёт. Полученный отпечаток обводится маркером и затем оценивается на предмет наличия плоскостопия и его степени.

Оценка плантограммы осуществляется на основании анализа положения двух линий, проведенных на отпечатке стоп. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведенная из той же точки, проходит к середине основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы не перекрывает эти линии — стопа нормальная; если отпечаток находится между линиями, не перекрывая вторую линию, - стопа уплощённая; если отпечаток заходит за вторую линию — стопа плоская.

Основным принципом построения занятий кружка является физическое развитие. Структура занятий отвечает основным требованиям программы для детей старшего дошкольного возраста.

#### **I этап. Подготовка организма к физическим нагрузкам – вводная часть.**

- 1) Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (1 упражнение стоя у стенки + 1 упражнение в ходьбе)
  - 2) Различные виды ходьбы с использованием массажных дорожек.
- Общее время вводной части – 3 мин.

#### **II этап. Основная часть.**

- 1) Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях (10 мин):
  - для мышц шеи (2 упр.);
  - для мышц спины (3 упр.);

- для брюшного пресса (3 упр.);
- для боковых мышц туловища (2 упр.)

Между упражнениями включаются дыхательные упражнения (4:1) и упражнения на самовытяжение (3 мин.)

2) Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и плоско-вальгусной деформации стоп (10 упр.) – 10 мин.

### **III этап. Заключительная часть - снижение физических нагрузок.**

- 1) Подвижная игра с сохранением правильной осанки или для стоп (3 мин.)
- 2) Упражнение на расслабление (30 сек.).
- 3) Проверка осанки у стены (30 сек).

Занятия традиционной формы (цель – разучить и закрепить разученные упражнения) чередуются с игровыми и сюжетными занятиями (цель – поддержать интерес детей к занятиям). В конце используется сюрпризный момент для поощрения стараний детей при выполнении упражнений.

Предполагаемые результаты:

- 1) укрепление мышечного корсета позвоночника, укрепление мышц стоп и голеней;
- 2) уменьшение проявлений имеющихся нарушений осанки, признаков деформации нижних конечностей и уплощения стоп;
- 3) дети, которые занимаются в кружке, реже болеют, становятся более выносливыми и физически крепкими.

## Используемая литература

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.
7. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
8. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
9. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2– е изд. – М.: Просвещение, 2005.
10. 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.
11. Комплексы лечебной гимнастики / авт. Сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.
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, Кареева. Волгоград: Учитель, 2011г.
16. Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
17. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
18. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Растим здорового ребенка. Новые стандарты. – М. УЦ «Перспектива», 2011.



**ЗАВЕРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ**

В настоящем документе прошито и пронумеровано 13 листов

Миниature № 20

Е.Н. Старчикова

