

Администрация городского округа Тольятти  
Департамент образования  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Гуманитарный центр интеллектуального развития»  
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ГЦИР  
городского округа Тольятти  
\_\_\_\_\_ А.В. Хаирова  
« 22 » мая 2018 г.

Программа принята к реализации на  
основании решения методического совета  
МБОУ ДО ГЦИР.  
Протокол № 6 от 21 мая 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«СпинаНожки»**

Направленность социально-педагогическая  
Возраст детей – 4 - 6 лет  
Срок реализации – 1 год

Разработчики:  
**Шумских Валерия Михайловна,**  
педагог дополнительного образования  
**Калинина Ирина Викторовна,**  
методист

Тольятти  
2018

## Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

|   |  |
|---|--|
| Название программы  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СпинаНожки»  |
| Учреждение, реализующее программу   | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Гуманитарный центр интеллектуального развития» г.о.Тольятти<br>Адрес: 445045, Тольятти, ул. Л.Чайкиной, 87,<br>т. 37-94-99 |
| Разработчик программы   | Шумских Валерия Михайловна,<br>педагог дополнительного образования МБОУ ДО ГЦИР<br>Калинина Ирина Викторовна,<br>методист  |
| Аннотация   | Программа «СпинаНожки» направлена на сохранение и укрепление здоровья дошкольников и профилактику нарушений осанки и плоскостопия у детей 4-7 лет  |
| Год разработки программы  | 2017 г.  |
| Где, когда и кем утверждена программа   | Решение методического совета ГЦИР. Протокол №5 от 22 мая 2017 года   |
| Программа принята в новой редакции  | Решение методического совета ГЦИР. Протокол №6 от 21 мая 2018 года   |
| Тип программы по функциональному назначению   | общеразвивающая  |
| Направленность программы  | социально-педагогическая   |
| Направление (вид) деятельности  | физкультурно-оздоровительная деятельность  |
| Форма обучения по программе   | очная  |
| Вид программы по уровню организации деятельности учащихся                                   | Репродуктивный уровень   |
| Охват детей по возрастам  | 4-6 лет  |
| Вид программы по разнообразию тематической направленности и способам организации содержания | Предметная   |
| Срок реализации программы   | 1 год  |
| Степень реализации программы  | Программа реализована полностью  |
| Взаимодействие программы с различными учреждениями и профессиональными сообществами         |  |
| Финансирование программы  | Реализуется в рамках платной услуги  |
| Вид программы по степени авторства  | модифицированная   |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Пояснительная записка

|  |           |
|--|-----------|
| Введение.....  | 3         |
| Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....  | 3         |
| Новизна, отличительные особенности данной программы<br>от уже существующих образовательных программ..... | 5         |
| Цель и основные задачи программы.....  | 5         |
| Организационно–педагогические основы обучения.....   | 5         |
| Взаимодействие с родителями.....   | 7         |
| Ожидаемые результаты освоения программы.....   | 8         |
| Мониторинг результатов освоения программы.....   | 9         |
| <b>Учебно-тематический план программы.....</b>   | <b>11</b> |
| <b>Содержание программы .....</b>  | <b>11</b> |
| <b>Методическое обеспечение программы.....</b>   | <b>13</b> |
| <b>Материально-техническое обеспечение .....</b>   |           |
| <b>Список литературы, использованной при составлении программы.....</b>                                  | <b>15</b> |
| <b>Приложения</b>  |           |
| Приложение 1. Методика выявления нарушений осанки «Осанка» .....   |           |
| Приложение 2. Методика выявления отклонений в области стопы «Стопа» .....                                |           |

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Введение**

Дополнительная общеобразовательная программа «СпинаНожки» является неотъемлемой частью образовательной программы МБОУ ДО «Гуманитарный центр интеллектуального развития» городского округа Тольятти и предлагается родителям и детям в качестве платной образовательной услуги.

По своему функциональному назначению программа является общеразвивающей. Наряду с другими дополнительными общеобразовательными программами для дошкольников, данная программа обеспечивает работу объединения «Школа для дошкольников «Филиппок» и дает возможность ребенку-дошкольнику получать дополнительное образование в соответствии с его интересами и потребностями.

Программа «СпинаНожки» имеет социально-педагогическую направленность, так как её основное предназначение – формирование навыков здорового образа жизни, а также сохранение и укрепление здоровья дошкольников, что способствует социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»- древнее изречение Гиппократ в наш век становится в высшей степени актуальным.

Актуальность профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата в дошкольном возрасте подтверждена исследованиями врачей и современных педагогов. При обследовании 6-7-летних детей по данным статистики обнаруживается нарушение осанки в 34% случаев, к восьмилетнему возрасту это число увеличивается до 60%, а к концу обучения в школе 82% выпускников по данным диспансеризации имеют заболевания опорно-двигательного аппарата разной степени выраженности.

Известно, что нарушение осанки представляет отягощающий фактор для заболеваний внутренних органов: снижаются физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с аномалиями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца, приводит к постоянным микротравмам головного мозга во время движений, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности ребенка, сопровождается повышенной утомляемостью и головными болями.

Мышечная система детей укрепляется под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями, которые предупреждают нарушения осанки и формирование неправильного свода стопы. Известно, что проведение специальных комплексов гимнастики для профилактики и коррекции плоскостопия значительно снижает вероятность его появления и развития, а также способствует формированию физически здоровой и полноценной личности ребенка. Но исследования показывают, что хотя дети и их родители в целом положительно оценивают значение специальных физических упражнений, тем не менее, примерно лишь каждый четвертый ребенок выполняет комплекс коррекционных физических упражнений. Поэтому актуальность создания программы «СпинаНожки», направленной на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, является бесспорной.

### **Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ**

Дополнительная общеобразовательная программа «СпинаНожки» является модифицированной. Она составлена на основе программ физического развития дошкольников «Старт» (Л.В.Яковлева, Р.А. Юдина, г. Москва) и «Здоровый дошкольник» (автор Ю.Ф. Змановский, г. Москва), из которых выделены и составили основу программы

«СпинаНожки» комплексы, обеспечивающие профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Дополнительная программа «СпинаНожки» составлена с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования, на основе последних достижений и исследований в области дошкольного образования.

Отличием программы от уже существующих программ является тот факт, что основу программы составляют лишь те комплексы физических упражнений, которые способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

#### **Цель и задачи программы**

**Цель** - сохранение и укрепление здоровья дошкольников средствами физических упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

#### **Задачи:**

##### **оздоровительные**

1. обеспечить оптимальный режим двигательной активности;
2. формировать и закреплять навыки правильной осанки;
3. формировать привычку и потребность в физических упражнениях по профилактике плоскостопия;

##### **образовательные**

4. формировать представления о своем организме и его функционировании;

##### **воспитательные**

5. формировать осмысленное и осознанное отношение и активное участие ребенка в профилактической деятельности;
6. воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

#### **Организационно–педагогические основы обучения**

##### ***Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса***

Программа «СпинаНожки» базируется на принципах рациональной двигательной активности учащихся:

1. физическая нагрузка, адекватная возрасту, полу, уровню развития;
2. индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку;
3. сознательность и активность: осмысленное, осознанное отношение и активное участие ребенка в профилактической деятельности;
4. сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
5. обязательное включение в комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки плоскостопия дыхательных упражнений;
6. просвещение родителей в вопросах профилактики осанки и плоскостопия.

##### ***Основные характеристики образовательного процесса***

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные учреждения и неорганизованных, в возрасте от 4 до 6 лет.

В рамках объединения дополнительного образования «Школа для дошкольников «Филиппок» двигательная активность детей обеспечивается несколькими программами, начиная с самого раннего возраста. «Прыг-скоч: гимнастика с мамами» (1,5 - 3 года), «СпинаНожки» (4-6 лет), «Танцы и ритмика» (5-7 лет). Названные программы выбираются (или не выбираются) родителями в зависимости от способностей и желаний детей.

Принцип набора на занятия по программе свободный.

Форма обучения очная.

Программа рассчитана на реализацию в течение одного года обучения.

Занятия проводятся в групповой форме. Количество учащихся в группе – 8-10 человек.

Примерный режим: одно занятие в неделю по одному учебному часу.

Продолжительность учебного занятия для дошкольников в соответствии с нормами СанПиН составляет 30 минут.

Продолжительность образовательного процесса 34 учебные недели. Начало занятий с 15 сентября, завершение 15 мая.

Объем учебных часов по программе составляет 34 часа.

### ***Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы, формы организации образовательного процесса***

Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом основных направлений развития дополнительного образования, отраженных в Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Содержание программы ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

Программа содержит в себе два раздела «Спина: профилактика нарушений осанки», «Ножки: профилактика плоскостопия», в каждом из которых описан комплекс физических упражнений и игр, способствующих достижению результата в рамках обозначенной цели.

Содержание двух разделов программы реализуются в течение года параллельно друг другу. Каждое занятие по программе включает упражнения и игры на профилактику нарушений осанки и профилактику плоскостопия. Это могут быть общеразвивающие физические упражнения (строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега), упражнения с предметами (гимнастическая палка, мяч, канат, мешочки с песком, кубики, скакалка), специальные упражнения для формирования правильной осанки и стопы, подвижные игры. Кроме этого педагог объясняет детям значение занятий специальными коррекционными упражнениями для формирования опорно-двигательного аппарата (осанки, плоскостопия), влияние специальных физических упражнений на укрепление здоровья, развитие физических качеств, осанку, стопы, работоспособность, основные санитарно-гигиенические навыки при проведении занятий.

Реализация программы подразумевает обязательную работу с родителями обучающихся. Основными формами работы с родителями являются

- родительские собрания Школы для дошкольников «Филиппок»;
- открытые занятия для родителей, приглашение родителей на открытые занятия;
- очные и дистанционные консультации для родителей в социальных сетях: группа для родителей «Филиппков» в «Одноклассниках» (<http://www.odnoklassniki.ru/filippoksh>) и «В Контакте» ([http://vk.com/shkola\\_filippok](http://vk.com/shkola_filippok));
- наглядный информационный стенд для родителей;
- информирование родителей о деятельности объединения, о достижениях детей на сайте МБОУ ДО ГЦИР в разделе «Школа для дошкольников «Филиппок»;
- участие в семейных творческих конкурсах проекта «Открываем вместе»;
- индивидуальные и групповые консультации для родителей по итогам диагностики освоения программы их ребенком;
- изучение потребностей родителей, степени их удовлетворения результатами УВП.

### ***Примерный календарный план работы с родителями***

| Сроки    | Мероприятие  |
|----------|--|
| Сентябрь | Анкетирование «О здоровье всерьез»   |
| Октябрь  | Организационное собрание «Цели и задачи образовательной программы «СпинаНожки» |
| Ноябрь   | Консультация «Советы родителям по предупреждению нарушений осанки у детей»     |
| Декабрь  | Буклет для родителей «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»            |
| Январь   | Консультация «Физическое воспитание дошкольников с функциональными             |

|         |   |
|---------|---|
|         | нарушениями опорно-двигательного аппарата»                                      |
| Февраль | Беседа «Укрепление и сохранение здоровья дошкольников»                          |
| Март    | Памятка «Игры и упражнения для профилактики осанки и плоскостопия»              |
| Апрель  | Выставка детской энциклопедической литературы, направленной на формирование ЗОЖ |
| Май     | Итоговое занятие для родителей «Чему мы научились»                              |

### Прогнозируемые результаты реализации программы

По окончании программы учащиеся

**будут понимать:**

- необходимость занятий специальными физическими упражнениями для формирования опорно-двигательного аппарата (осанки, правильной стопы);

**будут уметь:**

- выполнять ходьбу с преодолением препятствий, на носках, пятках, в полуприседе, приседе, широким шагом, с остановками по сигналу, с предметами на голове, на высоких четвереньках с постановкой стопы на носок и полную стопу;

- выполнять бег со сменой направления, со сменой направляющего, с изменением темпа, «змейкой», на носках, пятках, с заданиями (остановкой, враспынную, по диагонали, со скрестной постановкой ног), бег между предметами, с закидыванием ног;

- выполнять упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мяч, канат, мешочки с песком, кубики, скакалка);

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами в руках, приставными шагами;

- выполнять партерную гимнастику в исходных положениях лежа на спине, лежа на животе.

### Педагогический мониторинг результатов освоения программы

Педагогический мониторинг результатов освоения программы предусматривает следующие формы диагностики.

**Вводная** (первичная) **диагностика** проводится педагогами на первых занятиях с целью выявления состояния опорно-двигательного аппарата по методикам выявления нарушений осанки и плоскостопия «Осанка» и «Стопа» (приложение 2, 3). Результаты диагностики доводятся до сведения родителей и служат для разработки индивидуально-дифференцированный подхода при назначении учебных заданий.

**Итоговая диагностика** уровня освоения программы проводится на итоговых занятиях. Она представляет собой выполнение детьми диагностических упражнений. Педагог производит оценку выполнения упражнений по показателям и критериям, определенных в «Листе учета результатов обучения».

#### Лист учета результатов обучения

| № | Ф.И. ребенка | Оценка показателей по критериям: Никогда – 0 баллов. Иногда, редко – 1 балл. Часто - 2 балла. Всегда, постоянно – 3 балла |   |   |   | Всего баллов: мах. 12 баллов | Уровень освоения программы: 1-4 балла – низкий; 5-8 баллов – средний; 9-12 баллов - высокий |
|---|--------------|---|---|---|---|------------------------------|---|
|   |              | На занятии выполняет упражнения и участвует в играх с интересом и желаем  | На занятии выполняет упражнения правильно, точно по инструкции педагога | Может самостоятельно вспомнить и продемонстрировать 2-3 упражнения на тренировку осанки | Может самостоятельно вспомнить и продемонстрировать 2-3 упражнения на профилактику плоскостопия |                              |   |
|   |              |   |   |   |   |                              |   |
|   |              |   |   |   |   |                              |   |

**Подведение итогов реализации программы** осуществляется в форме открытого занятия для родителей «Чему мы научились».

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

| №   | Наименование раздела, темы                            | Количество часов |          |           |
|-----|---|------------------|----------|-----------|
|     |   | всего            | теория   | практика  |
|     | <b>Раздел 1. СПИНА: профилактика нарушений осанки</b> | <b>17</b>        | <b>1</b> | <b>16</b> |
| 1.1 | Вводное занятие                                       | 1                |          | 1         |
| 1.2 | Осанка – основа здоровья                              | 16               | 1        | 15        |
|     | <b>Раздел 2. НОЖКИ: профилактика плоскостопия</b>     | <b>17</b>        | <b>1</b> | <b>16</b> |
| 2.1 | Плоскостопию - нет!                                   | 16               | 1        | 15        |
| 2.2 | Итоговое занятие                                      | 1                |          | 1         |
|     | <b>Всего по программе:</b>                            | <b>34</b>        | <b>2</b> | <b>32</b> |

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Раздел 1. СПИНА: профилактика нарушений осанки

##### Тема 1.1. Вводное занятие. Входная диагностика.

**Теория.** Правила поведения и техника безопасности. Основы требований к одежде и обуви во время занятий.

**Практика.** Знакомство с группой. Ознакомление с классом и оборудованием. Инструктаж по технике безопасности.

**Входная диагностика.** Выполнение тестовых заданий диагностики «Осанка», «Стопа».

##### Тема 1.2. Осанка – основа здоровья.

**Теория.** Осанка. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым.

**Практика.** Упражнения на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей
- формирование красивой и легкой походки
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей
- развитие навыков передвижения
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением
- формирование правильной осанки
- дыхательную мускулатуру
- коррекцию сутулости
- снятие статического напряжения с позвоночника
- укрепление сумочно - связочного аппарата
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног
- развитие рефлекса правильной походки.

Игры:

1. «Сидячий футбол»
2. «Кто быстрее соберет?»
3. «Змея»
4. «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела.

5. «Черепашки» - дети ползают по пластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть.
  6. «Великан и другие» - великан-ходьба на носках, карлик- согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь - шагом, рысью, галопом.
  7. «Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.
  8. «Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».
  9. «Обезьянки на дереве» - вис на руках.
  10. «Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.
  11. «Быстро по местам»
  12. «Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему.
  13. «Между булавами» - ползание по – пластунски между булавами, не задев их. То же, на четвереньках.
  14. «Лебеди» - игра на восстановление. Лебеди летят, крыльями машут. Прогнулись над водой, качают головой, прямо и гордо умеют держаться, очень бесшумно на воду садятся. Белые лебеди сели, посидели. Сели, посидели, дальше полетели.
  15. «Осанка» - текст проговаривает педагог, дети выполняют задание согласно тексту лежа на спине, расслабиться, повторять слова:  
Проверочка осанки.  
Хватит спинку тянуть,  
Надо лечь и отдохнуть.  
Ну-ка, правильно лежу?  
Я на это погляжу.  
Лежат ровно пяточки,  
Плечики, лопаточки.  
Спинка ровная, прямая,  
А могла бы быть кривая.
  16. «Камыш на болоте» - сидя ноги скрестно, руки на поясе. Легкое покачивание туловища около вертикальной оси. Бедрa от пола не отрывать. Вариант: с закрытыми глазами.
  17. «Пуганица»
  18. «Удержись» - двое детей присаживаются на корточки. Прыгают на носочках и стараются сбить друг друга плечом, т.е. заставить потерять равновесие и сесть на пол. Побеждает тот, кто удержался. Сильно друг друга не толкать.
- Конкурсы: «Образцовая походка», «Красота в ходьбе» - дети оценивают друг друга.

## **Раздел 2. НОЖКИ: профилактика плоскостопия**

### **Тема 2.2. Плоскостопию – нет!**

**Теория.** Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

**Практика.** Упражнения на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

1. «Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала.  
Вариант: в парах
2. «Гибкий носик»
3. «Вернись в круг» - в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею.
4. «Пожарные на учении»
5. «Перейди через болото» - эстафета.
6. «Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног.

### **Тема 2.3. Итоговые занятия.**

**Теория.** Пояснение условий выполнения тестовых заданий..

**Практика.** Подведение итогов программы. Открытое занятие для родителей «Чему мы научились».

**Итоговая диагностика.** Выполнение диагностических упражнений.

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## Кадровое обеспечение

Реализацию данной образовательной программы могут осуществлять педагоги, имеющие среднее специальное или высшее педагогическое образование, обладающие достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области физического развития детей дошкольного возраста.

## Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

Реализация программы строится на соблюдении необходимых условий:

1. оптимальный уровень двигательной активности, правильный подбор физических упражнений;
2. наблюдение родителей за поведением детей в повседневной жизни, формирование навыков здорового образа жизни;
3. повышение уровня педагогической культуры среди родителей в области профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей;
4. пропаганда здорового образа жизни.

### Методы, приемы, формы организации занятий

Для повышения эмоционального состояния детей используются такие методы, как:

- музыкально-ритмический,
- танцевальный,
- аналогии с животными (использование известных образов, типичных поз, двигательных повадок животных),
- театральный (детские актерские роли, игровая атрибутика).

### Структура занятий

Занятие включает в себя три части: вводную, основную и заключительную.

**Вводная часть** (3-5 мин) состоит из упражнений на расслабление, на снятие напряжения в позвоночнике, на разогрев организма.

**Основная часть** (15-20 мин) включает комплекс развивающих упражнений, укрепляющих мышцы спины, пояса верхних конечностей, живота, связочно-мышечного аппарата голени и стопы.

**Заключительная часть** (5-7 мин) состоит из подвижной игры и упражнений на снятие мышечного напряжения.

Занятие может строиться в виде большой тематической игры, состоящей из множества игр и игровых ситуаций и заданий.

## Учебно-методический комплекс программы

Для реализации программы «СпинаНожки» сформирован учебно-методический комплекс, который постоянно пополняется. Учебно-методический комплекс имеет следующие разделы и включает следующие материалы:

### 1. Методические материалы для педагога

1. Методические рекомендации, конспекты занятий, памятки:
  - 1.1. Методические рекомендации «Рекомендации по профилактике нарушений осанки»; «Профилактика плоскостопия у детей»; «Особенности методики занятий при нарушении осанки»; «Методические рекомендации к подбору специальных корректирующих упражнений»;
  - 1.2. Конспект открытого итогового занятия «Чему мы научились»;
  - 1.3. Памятки «Как предупредить плоскостопие: гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности»; «Дыхательная гимнастика».
2. Диагностический инструментарий:
  - 2.1. Методика выявления нарушений осанки «Осанка»;

2.2. Методика выявления отклонений в области стопы «Стопа» (в возрасте 3 лет и старше).

3. Организационно-методические материалы:

- 3.1. Перспективный план работы педагога на текущий год;
- 3.2. Календарно-тематическое планирование учебного материала;
- 3.3. Отчет о деятельности педагога за прошедший учебный год.
- 3.4. Инструкции по охране труда и технике безопасности.

#### **2. Литература для педагога**

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье. / Н.М.Амосов; 3-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Аршавский, И.А. Проблемы возрастной физиологии детей. / И.А.Аршавский. – Пущино: 1988. – с.
3. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. / В.Г. Алямовская – Нижний Новгород: 1992. – с.
4. Бирюков, А.А. Массаж – спутник здоровья. / А.А. Бирюков – М. : 1992. – 111 с.
5. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. / Э.Г. Булич. – М. : 1986. – 255 с.
6. Брег, П.С. Программа по оздоровлению позвоночника. /П.С. Брег. – СПб. : 1997.
7. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. / А.И. Буренина. – СПб. : 2000. – 220 с.
8. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей. / В.К. Велитченко. – М. : 1987. – 109 с.
9. Власенко, Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста: теория, методика, практика. / Н.Э. Власенко. – М. : Детство-Пресс, 2018. - 112 с. – (Физическая культура).
10. Горячая, Г.А. Ваша осанка. / Г.А.Горячая – Киев: 1995. – 48 с.
11. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура. /В.И.Дубровский. – М. : 1999. – 608 с.
12. Ефименко, Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. / Н.Ефименко. — М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. — 256 с.
13. Егорова, Г.Н. Крепкого вам здоровья, дети! / Г.Н.Егорова, В.М. Смирнов, Т.М. Ромбовская, А.А.Уткина. – Самара: 1998.
14. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: Учитель, 2005.
15. Роттенберг, Р. Расти здоровым // Детская энциклопедия здоровья / р. Роттенберг. Пер. с англ. – М.: 1998. – 592 с.
16. Ринтоул, М. Здоровая спина за 10 минут в день. / М. Ринтоул, Б.Вест. – Минск: 2000.
17. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. / В.Л. Страковская. – М.: 1994. – 286 с.
18. Фатеева, Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. / Л.П.Фатеева. – Ярославль: Академия развития, 1998. – 222 с.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Для реализации программы необходим оборудованный физкультурный зал, удовлетворяющий санитарно – гигиеническим требованиям для занятий группы 10 – 12 человек.

2. Для реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

| №   | Наименование   | Назначение   | Количество |
|-----|--|--|------------|
| 1.  | Магнитофон   | Для музыкального сопровождения выполнения упражнений                                 | 1          |
| 2.  | Детские гантели  | Для укрепления мышц рук и плечевого пояса  | 26         |
| 3.  | Диск «Здоровье»  | Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата               | 6          |
| 4.  | Гимнастический ролик   | Для укрепления разных групп мышц и увеличение их силы                                | 2          |
| 5.  | Коврик массажный   | Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия                                   | 13         |
| 6.  | Массажеры «Колибри»  | Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия                                   | 2          |
| 7.  | Доска гладкая с зацепами (длина 2500мм, ширина 200мм, высота 30мм)       | Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики плоскостопия            | 3          |
| 8.  | Доска с ребристой поверхностью (длина 1500мм, ширина 200мм, высота 30мм) | Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики плоскостопия            | 2          |
| 9.  | Дорожка-змейка (канат длина 2000, диаметр 60мм)                          | Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики плоскостопия            | 1          |
| 10. | Мешочек с грузом малый (масса 150-200гр)                                 | Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза                | 13         |
| 11. | Мешочек с грузом (масса 400гр)   | Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза                | 13         |
| 12. | Мячи средние (диаметр 180-200мм)   | Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза                | 13         |
| 13. | Обруч малый (диаметр 550-600мм)  | Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза                | 13         |
| 14. | Обруч большой (диаметр 1000мм)   | Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза и плоскостопия | 3          |
| 15. | Палка гимнастическая короткая (длина 750мм)                              | Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза                | 13         |
| 16. | Скамейка гимнастическая (длина 3000мм, ширина 240мм, высота 300мм)       | Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза и плоскостопия | 2          |

|     |   |   |         |
|-----|---|---|---------|
| 17. | Коврик «Колючая травка»   | Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия                          | 2       |
| 18. | Коврик «Пуговка»  | Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия                          | 2       |
| 19. | Коврик «Разноцветные пробки»  | Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия                          | 2       |
| 20. | Коврик с вшитыми палочками  | Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия                          | 2       |
| 21. | Деревянные цилиндры разного диаметра (10, 20, 30мм)   | Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия                          | по 13шт |
| 22. | Разноцветные следы  | Для правильного формирования разворота стоп                                 | 2       |
| 23. | Ящички (1000х300х100мм) с речной галькой, с мячами, с мелкими предметами для сбора пальцами ног | Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия                          | 4 шт.   |
| 24. | Тренажер - массажер роликовый, многорядный  | Для укрепления мышц ног; для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия | 2       |
| 25. | Тренажер «Скамья для пресса»  | Для укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног                             | 2       |
| 26. | Сантиметровая лента   | Измерение и расчет дозировки заданий  | 1       |
| 27. | Секундомер  | Измерение и расчет дозировки заданий  | 2       |

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, использованной при составлении программы**

1. Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. /Л.Ф.Асачева, О.В. Горбунова. – М.: Детство-Пресс, 2017. – 112 с. – (Физическая культура).
2. Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова, А.С. Постников [Электронный ресурс] / Дворец творчества детей и молодежи. В помощь педагогу. – Режим доступа : <http://doto.ucoz.ru/metod/>.
3. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. / Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М. : 2001. – 335 с.
4. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/poslednie-novosti/kontsepsiya>.
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ту [Электронный ресурс] / Самарский дворец детского и юношеского творчества. - Режим доступа: <http://pioner-samara.ru/content/metodicheskaya-deyatelnost> .
6. Недовесова, Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. / Н.П. Недовесова. - М.: Детство-Пресс, 2014. – 96 с. – (Физическая культура).
7. Положение об оказании платных дополнительных образовательных услуг МБОУ ДО ГЦИР [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. – Режим доступа: [http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/DOCUMENTY/Cherkasova/Polojenie\\_ob\\_okazanii\\_platnih\\_uslug\\_2016.pdf](http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/DOCUMENTY/Cherkasova/Polojenie_ob_okazanii_platnih_uslug_2016.pdf)
8. Положение о порядке разработки, экспертизы и утверждения дополнительной общеобразовательной программы МБОУ ДО ГЦИР городского округа Тольятти. [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. – Режим доступа: [http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/Cherkasova\\_Yuliya/POLOJENIE\\_GTsIR\\_o\\_programmah.pdf](http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/Cherkasova_Yuliya/POLOJENIE_GTsIR_o_programmah.pdf)
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41г «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/poslednie-novosti/novie-sanpin-dlya-organizatsiy-dod>.
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/normativno-pravovoe-obespechenie/normativno-pravovie-dokumenty-i-materialy-po-organizatsii-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey>.
11. Приложение к письму Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О требованиях к программам дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] / Дворец творчества детей и молодежи. – В помощь педагогу. – Режим доступа : <http://doto.ucoz.ru/load/7-1-0-13>.

## Методика выявления нарушений осанки «Осанка»

К возрасту 7 лет осанке и положению позвоночника ребенка следует уделять особое внимание, ведь именно в этом возрасте признаки нарушения осанки или сколиоза еще не проявляются. Их надо выявлять. Как оценить осанку ребенка? Для этого необходимо понаблюдать, как он сидит и стоит в обычной, непринужденной позе, как он ходит.

### **Выявление отклонения в области позвоночника (в возрасте 3 лет и старше)**

Попросите ребенка встать боком к вам и наклониться вперед. У здорового ребенка при таком сгибании вперед позвоночник образует равномерную дугу. Если же вы видите участки, которые сгибаются сильнее, а смежные с ними остаются разогнутыми, то нарушение очевидно.

Критерии:

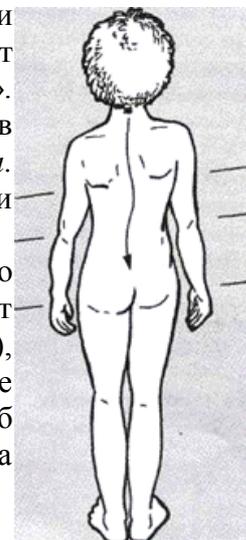
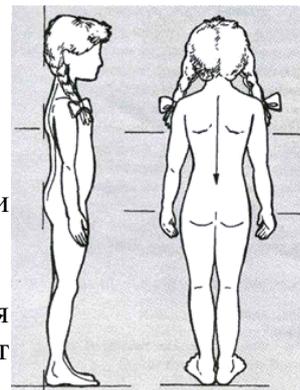
- 1) высота плеч /одинакова или нет/;
- 2) расположение лопаток /равномерно или нет/;
- 3) симметричность талии /нарушена или нет/;
- 4) вертикаль межъягодичной складки /есть отклонения или нет/;

- 5) положение ягодиц /есть отклонения или нет/.

При **правильной осанке** лопатки должны располагаться симметрично, плечи — на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, походка ровная.

Чтобы детально изучить осанку, попросите ребенка встать прямо, но не напрягаться (желательно, чтобы он был раздет). Встаньте в нескольких шагах за его спиной. Сначала на глаз, потом с помощью обычной линейки оцените симметричность специальных ориентиров. Первый ориентир — это *плечи*, которые мы оцениваем по высоте и по форме контура. Затем осмотрите *лопатки* по высоте и по расстоянию от позвоночника. Далее направьте взгляд вниз к «треугольникам талии». «Треугольники талии» появляются, когда ребенок стоит, свободно опустив руки. Они находятся между контурами тела и руками. Далее — *ягодицы*. Обратите внимание, вертикальна ли межъягодичная складка и на одной ли высоте находятся складки, расположенные под ягодицами.

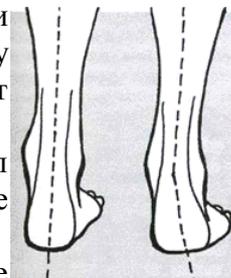
Затем попросите ребенка встать как можно прямее (как солдат по команде «Смирно!»). За счет напряжения мышц позвоночник может выпрямиться (если вы заметили несимметричность основных ориентиров), и асимметрия исчезнет. Если же асимметрия не исчезает при попытке выпрямиться, можно заподозрить сколиоз. Существует и еще один способ отличить нарушение осанки от сколиоза. Надо попросить ребенка лечь на живот. Если позвоночник выпрямляется, это нарушение осанки.



## Методика выявления отклонений в области стопы «Стопа» (в возрасте 3 лет и старше)

Стопы ног защищают позвоночник от толчков и ударов, поэтому их хорошее состояние является залогом ровного позвоночника. Но дети очень часто страдают плоскостопием.

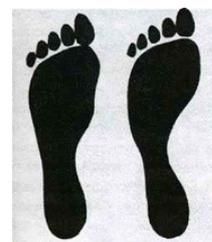
**Плоскостопие** представляет собой уплощение сводов стопы и бывает *продольным* и *поперечным*. Поставить диагноз «Плоскостопие» у детей старше 7 лет несложно, так как именно к этому возрасту происходит формирование всех сводов стопы.



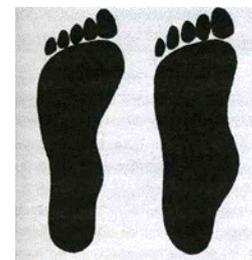
Чтобы походка была правильной, необходимо, чтобы ребенок ставил обе стопы параллельно друг другу. При каждом шаге параллельное положение стоп должно соблюдаться.

Одним из признаков плоскостопия является неуверенность в ходьбе и движениях. Косолапость, отклонения стоп наружу или вовнутрь также могут свидетельствовать об уплощении свода стопы. Очень часто люди, страдающие плоскостопием, ходят, развернув носки и широко расставив ноги, слегка сгибая их в коленных и тазобедренных суставах, усиленно размахивая руками.

Если стопы отклоняются от параллельных линий, носки повернуты внутрь и смотрят друг на друга, что создает эффект косолапости, такое нарушение называется *варусным приведением стоп*.



Если стопы смотрят в стороны, то это называется *вальгусной установкой стоп*. Бывает, что внутренний край стопы завален внутрь — это *вальгусная деформация стопы*. Такая деформация приводит к неуклюжей походке, при которой носки разведены в стороны, и вследствие неправильного распределения нагрузки деформируются коленные суставы по типу Х-образной деформации. При отклонении стопы наружу возникает *варусная деформация стопы*.



Плоскостопие у человека определяется по отпечаткам подошвы.

При определении плоскостопия по отпечаткам подошвы у детей раннего возраста может быть допущена ошибка, так как в раннем детстве все или почти все дети являются плоскостопными.

