

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

Программа принята к реализации  
решением педагогического  
совета. Протокол № 4  
от «\_28\_» июня 2024г.

УТВЕРЖДАЮ.  
« 28 » июня 2024г. Приказ № 58

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«СпинаНожки»**

Направленность социально-гуманитарная

Возраст детей – 4 - 6 лет

Срок реализации – 1 год

**Разработчик:**

Игнатьева Екатерина Викторовна,  
педагог дополнительного образования.

**Методическое сопровождение:**

Калинина Ирина Викторовна,  
методист

Тольятти

2024

## Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СпинаНожки»
Краткое название программы	СпинаНожки
Изображение (логотип)	
Место реализации программы	МБОУ ДО ГЦИР: 445045, Самарская область, г.Тольятти, ул. Чайкиной, 87
Разработчик(и) программы	Игнатьева Екатерина Викторовна, педагог дополнительного образования МБОУ ДО ГЦИР
Методическое сопровождение	Калинина Ирина Викторовна, методист МБОУ ДО ГЦИР
Краткое описание	<p>Дополнительная программа «СпинаНожки» направлена на сохранение и укрепление здоровья дошкольников и профилактику нарушений осанки и плоскостопия у детей 4-7 лет. На занятиях по программе формируются и закрепляются навыки правильной осанки, привычка и потребность в физических упражнениях, представления о своем организме и его функционировании. 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. Содержание двух разделов программы реализуется в течение года параллельно друг другу. Каждое занятие по программе включает упражнения и игры на профилактику нарушений осанки и профилактику плоскостопия</p>
Ключевые слова для поиска	Нарушение осанки, профилактика плоскостопия, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, сохранение и укрепление здоровья обучение дошкольников, программа дополнительного образования по ЗОЖ, дополнительное образование дошкольников, дополнительные занятия по профилактике здоровья
Цели и задачи	Сохранение и укрепление здоровья дошкольников средствами физических упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия
Результаты освоения	У обучающихся сформируются навыки правильной осанки, привычка и потребность в физических упражнениях. Они будут уметь выполнять специальные упражнения, направленные на профилактику осанки и плоскостопия
Материальная база	Спортивный зал, магнитофон, гимнастические и

	массажные коврики, тренажеры, массажёры, физкультурное оборудование
Год создания программы. Где, когда и кем утверждена программа	2017 г. Решение методического совета ГЦИР. Протокол № 5 от 22 мая 2017 года
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Социально - гуманитарная
Направление (вид) деятельности	Физкультурно-оздоровительная деятельность
Форма обучения по программе	Очная
Используемые образовательные технологии	Здоровьесберегающие
Уровень освоения содержания программы	Ознакомительный
Охват детей по возрастам	Дошкольники 4-7 лет
Вид программы по способам организации содержания	Предметная
Срок реализации программы	1 год
Взаимодействие программы с различными учреждениями и профессиональными сообществами	
Финансирование программы	Реализуется в качестве платной образовательной услуги
Итоги экспертизы программы на соответствие требованиям ПФДО	Экспертиза не требуется
Итоги участия программы в конкурсах	
Количество часов в год и неделю по прейскуранту цен и тарифов на дополнительные платные образовательные услуги	36 часов в год 1 час в неделю

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
Введение .....	4
Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	4
Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.....	5
Цель и задачи программы .....	5
Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса .....	5
Основные характеристики образовательного процесса.....	6
Отбор и структурирование содержания, направления и этапы программы, формы организации образовательного процесса.....	6
Воспитательная деятельность в рамках программы .....	7
Планируемые результаты реализации программы .....	9
Педагогический мониторинг результатов освоения программы .....	9
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....	10
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	16
Кадровое обеспечение .....	16
Методическое обеспечение программы .....	16
Информационное обеспечение .....	18
Материально-техническое обеспечение .....	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	20
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	22
Календарный учебный график программы .....	22
Оценочные материалы.....	23
Методические материалы .....	25

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Дополнительная образовательная программа «СпинаНожки» является частью образовательной программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Гуманитарный центр интеллектуального развития» городского округа Тольятти и предлагается родителям и детям в качестве платной образовательной услуги.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья дошкольников и профилактику нарушений осанки и плоскостопия у детей 4-7 лет. На занятиях по программе формируются и закрепляются навыки правильной осанки, привычка и потребность в физических упражнениях, представления о своем организме и его функционировании. 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. Содержание двух разделов программы реализуется в течение года параллельно друг другу. Каждое занятие по программе включает упражнения и игры на профилактику нарушений осанки и профилактику плоскостопия.

По своему функциональному назначению программа является *общеразвивающей*, поскольку она обеспечивает удовлетворение потребностей обучающихся в двигательной активности.

Программа «СпинаНожки» имеет *социально-гуманитарную 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 особо 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.

Исследование рынка услуг дополнительного образования, систематически проводимое методической службой МБОУ ДО ГЦИР, фиксирует постоянную потребность родительского сообщества в дополнительных программах для детей дошкольного возраста, связанных с их здоровьем. На основе этого социального заказа в образовательную программу МБОУ ДО ГЦИР включена дополнительная программа для детей дошкольного возраста «СпинаНожки».

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

Дополнительная образовательная программа «СпинаНожки» разработана 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.

Отличительной особенностью программы «СпинаНожки» является также то, что 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. Данная программа взаимодействует со всеми учебными дисциплинами, включенными в учебный план Школы, и по выбору родителей обучающихся может реализовываться параллельно с другими программами для дошкольников.

### **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;

#### **обучающие**

4. формировать представления о своем организме, способах поддержания его функционирования;

#### **воспитательные**

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

### **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**

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные учреждения и неорганизованных, в возрасте от 4 до 7 лет.

**Условия набора детей** в объединение. Принцип набора в объединение свободный. Принимаются все желающие без конкурсного отбора.

**Характеристика учебных групп по возрастному принципу:** группы формируются по возрастному признаку отдельно для 4-5 лет и 6-7 лет. Но могут быть и разновозрастные группы. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения.

**Категория детей**, для которых предназначена программа: любой ребенок, проявляющий интерес к оздоровительным занятиям, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья и нарушениями опорно-двигательного аппарата, имеющие легкую форму нарушения развития.

**Форма обучения** очная.

**Срок реализации** программы – 1 год.

**Количество обучающихся** в группе – 8-10 человек.

**Уровень освоения содержания** программы ознакомительный, что предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала и минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Вид программы** по способам организации содержания предметная.

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

**Возможность продолжения обучения по программам близкого вида деятельности.** Завершив обучение по программе «СпинаНожки», выпускники могут продолжить свое обучение по программе «Танцы и ритмика», которая реализуется для детей 7-10 лет.

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

В соответствии с СП 1.2.3685-21 продолжительность одного учебного часа для детей 4-5 лет составляет 25 минут, для детей 6-7 лет - 30 минут.

**Продолжительность образовательного процесса** 36 учебных недель. Начало занятий с 15 сентября, завершение 31 мая. *Календарный учебный график см. в Приложении 1.*

**Объем учебных часов** по программе составляет 36 часов.

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

Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом выше обозначенных принципов и основных направлений развития дополнительного образования, отраженных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-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.

### **Воспитательная деятельность в рамках программы**

Воспитательная работа с обучающимися – неотъемлемая часть программы. Воспитательные задачи программы (см. подраздел «Цели и основные задачи») реализуются в процессе педагогического общения, в формировании традиций детского коллектива, в использовании активных методов обучения, побуждающих детей творчески проявить себя.

Программа «СпинаНожки», наряду с другими программами для детей дошкольного возраста, обеспечивает работу детского объединения «Школа для дошкольников «Филиппок», в котором для обучающихся и родителей в рамках учрежденческого проекта «Открываем вместе» проводятся конкурсные мероприятия, организуются досуговые массовые мероприятия - новогодний праздник, игра «Зарница» в честь 9 Мая, праздник для выпускников объединения, а также проводится системная работа с родителями.

В течение всех лет обучения планируется участие детей в досуговых, социально-значимых и творческих мероприятиях.

#### ***Примерный план воспитательных, досуговых мероприятий в объединении***

<i>№</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Примерные сроки</i>	<i>Цели проведения мероприятия</i>
1.	День открытых дверей МБОУ ДО ГЦИР. Презентация объединения	Сентябрь	Привлечение в объединение новых учащихся. Формирование мотивации к творческой деятельности
2.	Творческий семейный конкурс в рамках учрежденческого проекта «Открываем вместе»	октябрь	Развитие познавательной активности детей и членов семьи, формирование ценных личностных качеств дошкольников – настойчивости, креативности, усидчивости, продуктивности, ручной умелости
3.	Мероприятие в рамках реализации Федерального календарного плана воспитательной работы «День матери»	21 ноября	Формирование традиционных семейных ценностей
4.	Новогодний праздник Школе для дошкольников «Филиппок»	Декабрь	Организация досуга
5.	Мероприятие в рамках реализации Федерального календарного плана воспитательной работы «День защитников Отечества»: тематическое занятие	23 февраля	Патриотическое воспитание

6.	Мероприятие в рамках реализации Федерального календарного плана воспитательной работы «Международный женский день»: тематическое занятие	8 марта	Формирование традиционных семейных ценностей
7.	Мероприятие в рамках реализации Федерального календарного плана воспитательной работы «День космонавтики»: тематическое занятие	12 апреля	Воспитание патриотизма, чувства гордости за достижения нашей страны
8.	Мероприятие в рамках реализации Федерального календарного плана воспитательной работы «День Победы»: тематическое занятие	9 мая	Воспитание патриотизма, чувства гордости за подвиг народа в Великой Отечественной войне
9.	Мероприятие в рамках учрежденческого проекта «Открываем вместе»: игра-квест «Зарница» в честь Дня Победы	Май	Воспитание патриотических чувств, культуры общения и поведения, навыков здорового образа жизни
10.	Праздник окончания учебного года	Май	Подведение итогов года. Формирование сплоченного детского коллектива
11.	Участие в итоговом мероприятии МБОУ ДО ГЦИР Фестивале интеллекта и творчества «Мы в Центре»	май	Презентация достижений объединения. Формирование сплоченного детского коллектива

### ***Взаимодействие педагога с родителями***

Воспитательная деятельность по программе осуществляется во взаимодействии с семьей. Работа с родителями на протяжении учебного года включает в себя следующее:

<i>№</i>	<i>Вид работы</i>	<i>Цели проведения данных видов работ</i>
1.	Индивидуальные и коллективные консультации для родителей, в том числе по результатам диагностики	Совместное решение задач по воспитанию и развитию детей
2.	Систематические беседы с родителями о необходимости своевременной оплаты обучения по программе	Решение организационных вопросов
3.	Организация общения в чате мессенджеров СФЕРУМ	Решение организационных вопросов. Реализация единых требований к ребёнку семьи и объединения дополнительного образования
4.	Работа группы «Филиппок – Школа для дошкольников» в социальной сети «ВКонтакте»: <a href="http://vk.com/shkola_filippok">http://vk.com/shkola_filippok</a>	Демонстрация детских достижений, информирование о текущих мероприятиях в объединении, в Центре
5.	Организация участия родителей в учрежденческом проекте «Открываем вместе»	Мотивация индивидуального и семейного участия детей, обучающихся в Школе для дошкольников «Филиппок», в учрежденных конкурсах. Совместное решение задач по воспитанию, развитию детей и организации образовательного процесса
6.	Привлечение родителей к посильному участию в жизни детского коллектива (помощь в приобретении расходных	Формирование сплочённого коллектива. Совместное решение задач по воспитанию, развитию детей и

	материалов, приглашение родителей на открытые занятия и воспитательные мероприятия)	организации образовательного процесса
7.	Открытое занятие для родителей «Чему мы научились» (май)	Презентация достижений детей по итогам учебного года
8.	Анкетирование «Удовлетворённость результатами посещения ребёнком занятий объединения»	Изучение потребностей родителей, степени их удовлетворения результатами УВП

### Планируемые 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 полуприсиде, присиде, 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, бег между предметами, с закидыванием ног;
- выполнять упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мяч, канат, мешочки с песком, кубики, скакалка);
- 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 «Оценочные материалы»). 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		

Сведения о проведении и результатах итогового контроля фиксируются педагогом в электронном журнале в АСУ РСО, где впоследствии формируется отчет об уровне освоения программы каждой группой.

**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>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
1.1	Вводное занятие	1		1
1.2	Осанка – основа здоровья. Оздоровительные занятия с элементами лечебной физкультуры. Оздоровительные игры. Подвижные игры малой и средней подвижности. Самостоятельная двигательная деятельность с использованием оборудования. Упражнения на тренажерах	17	1	16
	<b>Раздел 2. НОЖКИ: профилактика плоскостопия</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
2.1	Плоскостопию - нет! Оздоровительные занятия с элементами лечебной физкультуры. Оздоровительные игры. Подвижные игры малой и средней подвижности. Самостоятельная двигательная деятельность с использованием оборудования. Упражнения на тренажерах	17	1	16
2.2	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Всего по программе:</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</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.** Комплексы упражнений для формирования и укрепления правильной осанки:

##### **Комплекс упражнений № 1 из положения «стоя»**

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять

правильную осанку.

5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в и.п.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).

9. И.П.- как упр.8. расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положении, лежа.

11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в и.п.

14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприсиде, с высоким подниманием колен, и т.д.).

#### ***Комплекс упражнений № 2 с гимнастической палкой***

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2-и.п.

2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз. 1- палка вверх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4-и.п.

3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.

4. И.П.- то же. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4-и.п.

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.

7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4-и.п.

8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами). Повороты туловища вправо и влево поочередно.

9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу. Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.

10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- и.п.

11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4-влево.

12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.

13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2-и.п.

14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.

15. То же ноги врозь.

16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.

17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и

влево, сохраняя правильную осанку.

19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.

21. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, и.п.

22. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, и.п. 23. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, и.п.

24. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.

25. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2-и.п.

26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2-и.п.

27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- палка вперед, правая нога вперед, 2- и.п., 3-4- с другой ноги.

28. И.И.- то же. 1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох

29. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

### ***Комплекс упражнений № 3 из положения «стоя на четвереньках»***

#### ***и упражнения для развития равновесия***

1. И.П.- опора на кисти рук и колени. 1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.

2. И.П.- то же. 1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- и.п., 3-4- то же другой рукой и ногой.

3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук. 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа, прогнувшись», 2- обратно.

4. Перекаты в группировке из упора присев.

5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.

6. Мост из положения, лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).

7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.

8. И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.

9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.

10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,

11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой.

12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.

13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук

14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.

15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.

16. Ходьба по начерченной линии.

17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.

18. Бег, по сигналу присед.

19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в и.п.

20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).

21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.

22. И.п. - то же. Приседания на одной ноге.

23. Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.

24. Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.

25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

## Раздел 2. НОЖКИ: профилактика плоскостопия

### Тема 2.2. Плоскостопию – нет!

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

**Практика.** Комплекс упражнений для профилактики и начальных форм плоскостопия

#### **Комплекс упражнений № 1 из положения «стоя»**

1. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку, 3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.
3. И.П.- стоя руки на пояс. 1- правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба на носках, на пятках.
7. Ходьба на наружных сводах стопы.
8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
11. Ходьба по гимнастической палке.
12. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
13. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади. 1- одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
15. И.П.- сед в упоре сзади. 1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4-наоборот.
16. И.П.- сидя(стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
18. И.П.стоя на наружных сводах стоп. 1- полу присед, 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.
22. И.П.- правая (левая) перед носком другой (след в след). 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

#### **Комплекс упражнений № 2 из положения «сидя».**

1. И.П.- сед в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать).
2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.
3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.
4. И.П.- сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.
5. И.П.- сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1- 2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1- 3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.

8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову. 1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

***Комплекс упражнений № 3 из положения «стоя»***

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой. 1.
2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны ,прогнуться.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.
4. И.П.- основная стойка. 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, хват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.
5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.
6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8раз.
8. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево - выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.
9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5раз.
10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

***Комплекс упражнений № 4 для укрепления мышц спины***

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды.
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.
7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка ,и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх .и.п.
11. Движения руками, имитация «бокса».
12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все держат руки вверх до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднятие обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.

22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.

23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.

24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Поочередное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

#### ***Комплекс упражнений № 5 для укрепления мышц живота***

1. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие ног на 45°.

2. Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.

3. Круговые вращения ногами.

4. Движение ногами, как при плавании кроль на спине.

5. Одновременное поднятие и опускание прямых ног.

6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.

7. Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.

8. Поднятие и опускание прямых ног с разной скоростью.

9. Круговые движения ногами.

10. Поднятие и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.

11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

12. Поочередное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.

14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднятие прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднятие прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.

### **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.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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.

Для проведения диагностики психического развития обучающихся к работе по программе привлекается психолог, владеющий методиками работы с детьми дошкольного возраста.

### **Методическое обеспечение программы**

#### ***1. Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса***

Реализация программы строится на соблюдении необходимых условий:

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

#### ***2. Методический кейс программы***

Для реализации программы «СпинаНожки» сформирован методический кейс, который имеет следующие разделы и включает следующие материалы.

#### ***1) Нормативные и организационные документы, обеспечивающие эффективную организацию процесса освоения программы обучающимися:***

- 1.1. Комплексы оздоровительно-профилактических упражнений, предотвращающих и снижающих утомление обучающихся (для дошкольного возраста).
- 1.2. Инструкции по охране труда и технике безопасности.
- 1.3. Положение о проведении итогового мероприятия МБОУ ДО ГЦИР Фестиваля интеллекта творчества «Мы в Центре».

1.4. Положение об оказании платных дополнительных образовательных услуг МБОУ ДО ГЦИР. Утверждено приказом директора МБОУ ДО ГЦИР №12/1 от 11 января 2021г. [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Платные образовательные услуги. – Режим доступа: <https://clck.ru/34eruX>

1.5. Положения, приказы, информационные письма о проведении мероприятий различного уровня по профилю объединения.

1.6. Учрежденческий проект «Открываем вместе» по взаимодействию субъектов образовательного процесса в Школе для дошкольников «Филиппок».

1.7. Рекламные материалы объединения для организации набора (печатные, видео, в социальных сетях).

## **2) Методические материалы для педагога:**

2.1. Сценарий проведения презентации объединения на Дне открытых дверей МБОУ ДО ГЦИР.

2.2. Сценарий тематического занятия в рамках реализации Федерального календарного плана воспитательной работы «День матери».

2.3. Сценарий новогоднего праздника в объединении.

2.4. Сценарий тематического занятия в рамках реализации Федерального календарного плана воспитательной работы «День защитников Отечества».

2.5. Сценарий тематического занятия в рамках реализации Федерального календарного плана воспитательной работы «Международный женский день».

2.6. Сценарий тематического занятия в рамках реализации Федерального календарного плана воспитательной работы «День космонавтики».

2.7. Сценарий тематического занятия в рамках реализации Федерального календарного плана воспитательной работы «День Победы».

2.8. Сценарий праздника окончания учебного года в объединении (открытое занятие для родителей «Чему мы научились»).

2.9. Методические рекомендации «Рекомендации по профилактике нарушений осанки»; «Профилактика плоскостопия у детей»; «Особенности методики занятий при нарушении осанки»; «Методические рекомендации к подбору специальных корригирующих упражнений»;

2.10. Памятки «Как предупредить плоскостопие: гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности»; «Дыхательная гимнастика».

## **3) Учебно-дидактические материалы, обеспечивающие реализацию содержания дополнительной образовательной программы:**

3.1. Подборка аудиоматериалов: классическая, народная, современная музыка, детские песни.

3.2. Набор специального инвентаря для занятий: коврики на пол; обручи легкие пластмассовые; шнур яркий длиной 3-4 метра; мячи среднего размера по числу детей в группе; гимнастические палки большие и маленькие; скакалки; фитболы.

3.3. Комплект элементов костюмов для организации игр: маски животных, шапочки, ленты, платочки.

## **4) Оценочно-диагностические материалы для мониторинга освоения дополнительной образовательной программы обучающимися:**

4.1. Контрольно-диагностические материалы для входной и итоговой диагностики по методике выявления нарушений осанки «Осанка» (см. Приложение 2 «Оценочные материалы»).

4.2. Контрольно-диагностические материалы для входной и итоговой диагностики по методике выявления отклонений в области стопы «Стопа» (см. Приложение 2 «Оценочные материалы»).

4.3. Лист учета результатов обучения.

4.4. Анкета для родителей «Удовлетворенность результатами посещения ребенком занятий объединения».

## Информационное обеспечение

### 1. Литература для педагога

1. Аршавский, И.А. Проблемы возрастной физиологии детей. / И.А. Аршавский. – Пущино: 1988. – с.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. / В.Г. Алямовская – Нижний Новгород: 1992. – с.
3. Бирюков, А.А. Массаж – спутник здоровья. / А.А. Бирюков – М. : 1992. – 111 с.
4. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. / Э.Г. Булич. – М. : 1986. – 255 с.
5. Брег, П.С. Программа по оздоровлению позвоночника. /П.С. Брег. – СПб. : 1997.
6. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. / А.И. Буренина. – СПб. : 2000. – 220 с.
7. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей. / В.К. Велитченко. – М. : 1987. – 109 с.
8. 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).
9. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура. /В.И.Дубровский. – М. : 1999. – 608 с.
10. Ефименко, Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. / Н.Ефименко. — М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. — 256 с.
11. Егорова, Г.Н. Крепкого вам здоровья, дети! / Г.Н.Егорова, В.М. Смирнов, Т.М. Ромбовская, А.А. Уткина. – Самара: 1998.
12. Железнова, Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5-7 лет). ФГОС. / Е.Р. Железнова. – М. : Детство-Пресс, 2017. – 112 с. – (Физическая культура).
13. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: Учитель, 2005.
14. Недовесова, Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. / Н.П. Недовесова. - М.: Детство-Пресс, 2014. – 96 с. – (Физическая культура).
15. Нищева, Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. - М.: Детство ПРЕСС, 2008.
16. Роттенберг, Р. Расти здоровым // Детская энциклопедия здоровья / Р. Роттенберг. Пер. с англ. – М.: 1998. – 592 с.
17. Ринтоул, М. Здоровая спина за 10 минут в день. / М. Ринтоул, Б.Вест. – Минск: 2000.
18. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. / В.Л. Страковская. – М.: 1994. – 286 с.
19. Сулим, Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. ФГОС ДО. / Е.В. Сулим – М. : Сфера, 2021. – 160с. – (Будь здоров, дошкольник).
20. 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
1.	Магнитофон	Для музыкального сопровождения выполнения упражнений
2.	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
3.	Диск «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата

4.	Гимнастический ролик	Для укрепления разных групп мышц и увеличение их силы
5.	Коврик массажный	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия
6.	Массажеры «Колибри»	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия
7.	Доска гладкая с зацепами (длина 2500мм, ширина 200мм, высота 30мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики плоскостопия
8.	Доска с ребристой поверхностью (длина 1500мм, ширина 200мм, высота 30мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики плоскостопия
9.	Дорожка-змейка (канат длина 2000, диаметр 60мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики плоскостопия
10.	Мешочек с грузом малый (масса 150-200гр)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза
11.	Мешочек с грузом (масса 400гр)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза
12.	Мячи средние (диаметр 180-200мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза
13.	Обруч малый (диаметр 550-600мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза
14.	Обруч большой (диаметр 1000мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза и плоскостопия
15.	Палка гимнастическая короткая (длина 750мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза
16.	Скамейка гимнастическая (длина 3000мм, ширина 240мм, высота 300мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики сколиоза и плоскостопия
17.	Коврик «Колючая травка»	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия
18.	Коврик «Пуговка»	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия
19.	Коврик «Разноцветные пробки»	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия
20.	Коврик с вшитыми палочками	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия
21.	Деревянные цилиндры разного диаметра (10, 20, 30мм)	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия
22.	Разноцветные следы	Для правильного формирования разворота стоп
23.	Ящики (1000х300х100мм) с речной галькой, с мячами, с мелкими предметами для сбора пальцами ног	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия
24.	Тренажер - массажер роликовый, многорядный	Для укрепления мышц ног; для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия
25.	Тренажер «Скамья для пресса»	Для укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног
26.	Сантиметровая лента	Измерение и расчет дозировки заданий
27.	Секундомер	Измерение и расчет дозировки заданий

## 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) Закон Российской Федерации «Об образовании» №273-ФЗ, 26.12.2012 г. [Электронный ресурс] / Закон об образовании РФ. – Режим доступа : <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
- 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 31 марта 2022 г. № 678-р. [Электронный ресурс] / Интернет-портал «Правительство Российской Федерации» – Режим доступа : <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
- 5) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г. [Электронный ресурс] / Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Самарской области. Методические материалы. Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. – Режим доступа: <http://surl.li/shwffz> .
- 6) Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки Самарской области №МО-1141-ТУ от 12.09.2022 года. [Электронный ресурс] / Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Самарской области. Методические материалы. Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. – Режим доступа: – (Физическая культура). <http://surl.li/shwffz> .
- 7) Недовесова, Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. / Н.П. Недовесова. - М.: Детство-Пресс, 2014. – 96 с.
- 8) Положение о порядке разработки, экспертизы и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ ДО ГЦИР (утверждено приказом директора МБОУ ДО ГЦИР № 62 от 24.08.2020 г.) [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Документы. – Режим доступа: <https://clck.ru/VXrd4> .
- 9) Положение о проведении педагогического мониторинга, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (утверждено приказом директора МБОУ ДО ГЦИР № 88 от 07.12.2020 г.). [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Документы. – Режим доступа: <https://clck.ru/VXrRg>
- 10) Положение об оказании платных дополнительных образовательных услуг МБОУ ДО ГЦИР. Утверждено приказом директора МБОУ ДО ГЦИР №12/1 от 11 января 2021 г. [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Платные образовательные услуги. – Режим доступа: <https://clck.ru/34eruX>
- 11) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" [Электронный ресурс] / Интернет-портал «Российская газета» - Режим доступа: <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebnadzor-post28-site-dok.html>
- 12) Постановление правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг». [Электронный ресурс] / Портал Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей. –

Режим доступа: <http://13.rospotrebnadzor.ru/content/postanovlenie-pravitelstva-rf-ot-15092020-no-1441-ob-utverzhdanii-pravil-okazaniya-platnyh>

- 13) Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – Режим доступа : <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>
- 14) Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. /Г.К. Селевко. В 2-х томах. – М. : НИИ Школьные технологии, 2019. - 818с. – (Энциклопедия образовательных технологий).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Календарный учебный график программы

Календарный учебный график программы составлен в соответствии с локальным актом «Календарный учебный график МБОУ ДО ГЦИР городского округа на 2024-2025 уч.г.», принятым решением педагогического совета от 29 мая 2024 г., протокол № 3.

<i>Месяц</i>	<i>Количество учебных недель, содержание деятельности по каждому году обучения, внеаудиторные формы организации образовательного процесса</i>	<i>Промежуточная и итоговая аттестация</i>
Сентябрь	Занятия по расписанию: 3 учебные недели. Начало занятий 09 сентября	Входная диагностика нарушений осанки и стопы
Октябрь	Занятия по расписанию 5 учебных недель	
Ноябрь	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительный день отдыха (государственный праздник) - 4 ноября	
Декабрь	Занятия по расписанию 4 учебные недели. В период школьных каникул с 30 декабря по 07 января: Новогодний праздник в объединении	
Январь	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, января	
Февраль	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительный день отдыха (государственный праздник) – 23 февраля	
Март	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительный день отдыха (государственный праздник) – 8 марта	
Апрель	Занятия по расписанию 4 учебные недели.	
Май	Занятия по расписанию 5 учебных недель. Участие в учрежденческом итоговом Фестивале интеллекта и творчества «Мы в Центре». Открытое занятие для родителей «Чему мы научились». Завершение учебных занятий 26 мая. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками – 1 мая, 9 мая	Итоговая диагностика освоения программы
Июнь	Продолжение занятий по программе летней профильной смены для дошкольников (по выбору обучающегося). Дополнительный день отдыха (государственный праздник) – 12 июня	
Июль	Самостоятельные занятия учащихся	
Август	Формирование учебных групп до 10 сентября	
Итого учебных недель:	36 учебных недель	

## Оценочные материалы

### 1. 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.

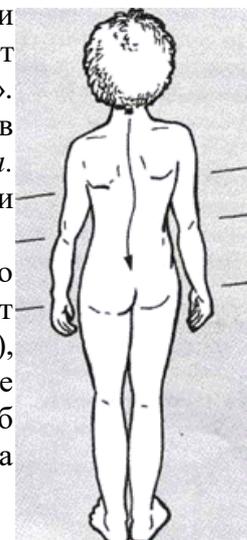
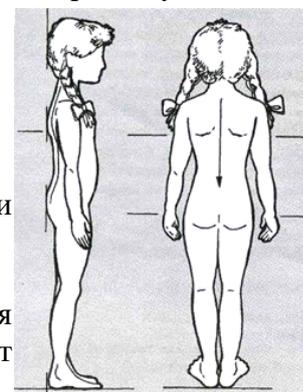
Критерии:

- 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.



## 2. 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.

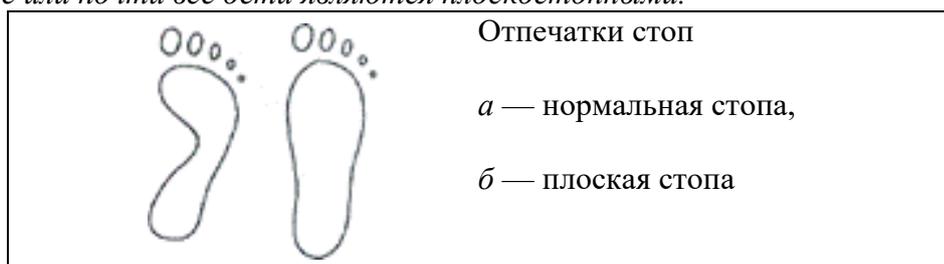
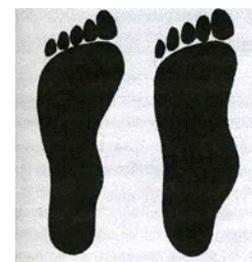
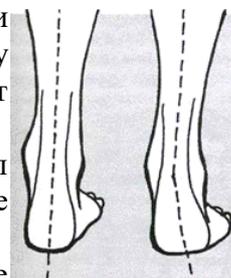
Одним из признаков плоскостопия является неуверенность в ходьбе и движениях. Косолапость, отклонения стоп наружу или вовнутрь также могут свидетельствовать об уплощении свода стопы. Очень часто люди, страдающие плоскостопием, ходят, развернув носки и широко расставив ноги, слегка сгибая их в коленных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



## Методические материалы

### Консультация для родителей «Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия у детей»

В целях борьбы с этой весьма распространенной деформацией предупреждать её следует с раннего детства, тем более что стопа особенно интенсивно формируется в первые три года. Лучшим профилактическим средством является ежедневная гимнастика, массаж. Гимнастика для детей с плоскостопием не должна состоять только из упражнений, укрепляющих мышцы ног. Такая гимнастика будет вызывать утомление мышц стопы.

Специальные упражнения для стоп должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, нижних конечностей, тем более, что плоскостопие возникает чаще у ослабленных детей. Нередко плоскостопие является спутником сколиоза или паталогической осанки.

В целях разгрузки мышечно-связочного аппарата стопы и голени необходимо прodelывать специальные упражнения в положении сидя и лёжа. Основными видами упражнений при плоскостопии являются подошвенное сгибание (оттягивание носков вниз) и супинирование стоп (поворот внутрь). Следует избегать пронирования стоп: это движение усиливает паталогическое состояние связочно-мышечного аппарата стоп и голени. Все упражнения должны выполняться босиком.

#### Упражнения для профилактики плоскостопия

- 1) Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.
- 2) Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
- 3) «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
- 4) Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
- 5) Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
- 6) Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
- 7) Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
- 8) Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
- 9) Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприседе.
- 10) Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Упражнения при плоскостопии - профилактическая мера, позволяющая сохранить стопы здоровыми и уменьшить риск заболевания плоскостопием.

#### Гимнастика при плоскостопии (вальгусная установка стоп)

##### Комплекс 1

И.п. - сидя на стуле, ступни - на полу. Поджимать пальцы стоп, повторить 3-5 раз; не отрывая пяток от пола, поочередно приподнимать ступни на себя (3-5 раз); не отрывая кончиков пальцев от пола приподнимать пятки (3-5 раз); поочередно приподнимать только большие пальцы стоп (3-5 раз); поочередно приподнимать все пальцы, ступни при этом слегка повернуты внутрь, пятки не отрывать от пола (3-5 раз).

## Комплекс 2

И.п. - сидя на стуле, ступни - на полу. Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх (3-5 раз). Повторить то же самое большим пальцем левой ноги (3-5 раз). Можно усложнить упражнение и попытаться большим пальцем правой ноги натянуть гольф на голень левой ноги. Затем поменять ноги.

## Комплекс 3

И.п. - сидя на стуле, одна ступня - на мяче, другая на полу. Ступней, находящейся на мяче, покачивать его влево - вправо, вперед - назад, 3-5 раз. Ноги поменять и упражнение повторить. Далее, захватить мяч ногами и удерживать его несколько секунд на весу, опустить на пол, а затем опять поднять (3-5 раз).

## Комплекс 4

И.п. - сидя на стуле. Под стопы или около них можно положить кусок ткани, мелкие предметы (шашки, элементы детского конструктора, речную гальку и т.п.), скалку. Задача: кончиками пальцев собрать ткань, захватить и переместить мелкие предметы, покатав скалку. Также, скалку можно покатав всеми стопами.

## Комплекс 5

И.п. - стоя. Вставать на кончики пальцев (Приподниматься на мысочках) (3-5 раз). Поворачивать стопы внутрь (3-5 раз). Совершать ходьбу на месте. Пройти вперед, встав на внешние края стоп. Пройти по черте.

## Комплекс 6

И.п. - стоя. Приседать, не отрывая пяток от пола (3-5 раз). При наличии возможности, шагать по перекладинам или походить по неровной, бугристой поверхности. Также, можно балансировать на мяче (Взрослые должны страховать ребенка!)

## Комплекс 7

И.п. - стоя на бруске, положенном на пол. Приседать на бруске (3-5 раз). Стоять на бруске то на правой, то на левой ноге. Стопы, при этом, следует располагать поперек, а затем вдоль бруска. Также, можно пройти несколько раз приставными шагами поперек бруска и пройти вдоль него.

## Лечебная гимнастика

Лечебную гимнастику нужно проводить в тонких носках или босиком по несколько раз в день, разбив комплекс на несколько частей так, чтобы за одно занятие выполнять 2–3 упражнения. Особое внимание нужно обратить на выработку правильного положения стоп при ходьбе и стоянии. Начиная ходить, ребенок широко расставляет стопы, тем самым увеличивая площадь опоры. До 2–3 лет это нормально, но в этом возрасте у малыша должна выработаться правильная походка с параллельной установкой стоп на малом расстоянии друг от друга. Основным упражнением при плоско-вальгусной установке стоп, направленным на воспитание правильных навыков ходьбы, является ходьба по «дорожке» – доске или полосе на ковровой дорожке шириной 10–15 см. В конце концов ее можно нарисовать мелом прямо на полу. После того как она будет готова, предложите малышу пройти по ней, не наступая за ее пределы. При этом нужно следить за правильной установкой стоп. Кроме того, на прогулке можно водить ребенка по бревну, имеющемуся на каждой детской площадке, бортовому камню, ограждающему тротуар в сквере, и пр.

**1. «Мишка косолапый»** – ходьба на наружном крае стопы.

**2. Ходьба по ребристой двускатной доске.**

**3. Ходьба по рельефной поверхности** полезна в качестве не только профилактики, но и лечебного упражнения при плоскостопии. Лучше всего это делать летом, когда ребенок может без опаски ходить по песку, мягкой земле и жестким камешкам. В холодное время года можно постелить малышу рифленый коврик или насыпать песок в коробку либо полотняный мешок.

**4. Захват пальцами ног** мелких предметов развивает мышцы стоп, увеличивая ловкость и подвижность пальцев. Данное упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя. Предложите ребенку «поймать» какой-либо небольшой предмет – палочку или карандаш – и некоторое время его удерживать.

**5. Собираение пальцами ног ткани.** Попросите малыша захватить пальцами носовой платок или салфетку.

**6. Сидение «по-турецки»** очень хорошо корректирует неправильное положение стопы. Постарайтесь, чтобы ребенок полюбил это положение.

**7. Подъем из положения «по-турецки».** Поначалу помогайте ребенку встать, поддерживая его за руки. При этом его стопы должны оказаться в перекрещенном положении. Позу нужно менять, закладывая вперед то левую, то правую ногу, тогда подъем из описанного положения будет с опорой на разные ноги. Возможно, первое время стопы придется придерживать руками.

**8. Приседания на полной стопе.** При выполнении этого упражнения нужно следить за тем, чтобы стопы ребенка стояли на полу всей поверхностью и располагались параллельно друг другу. На первых порах можно помогать малышу, поддерживая его за руки или под мышки.

**9. Подъем на носки.** Это упражнение целесообразно объединить со знакомым упражнением «Стань маленьким – стань большим». В первом случае малыш должен потянуться вверх руками и подняться на носки, во втором – присесть на полную стопу.

### **Коррекция плоскостопия**

**Массаж стоп.** Поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени - по направлению от стопы к коленному суставу. Массаж можно проводить и при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы. Время выполнения – 2 - 4 минуты.

**«Сборщик».** Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях), ребенок собирает пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу (ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.), и складывает их в кучку. Время выполнения упражнения – 1-2 минуты. Затем упражнение выполняется другой ногой.

**«Художник».** Ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения упражнения – 30-50 секунд. Затем упражнения выполняется другой ногой.

**«Гусеница».** Ребенок сидит на полу, колени полусогнуты, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он продвигает пятку вперед. Затем пальцы распрямляются: следует новый цикл имитации движений гусеницы. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно в течение 30-50 секунд.

### **Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы**

**Катайте мячик.** Посадите ребенка на пол или табуретку и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мячик то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

**Игра в шарики и кольца.** Посадив ребенка на пол, разложите перед ним в линию десять колец. Перед кольцами положите по шарiku. Ребенок опускает шарики в кольца поочередно: пять — пальцами правой ноги, пять — левой; затем вынимает шарики руками и кладет их перед кольцами. Потом берет кольца и опускает их на шарики.

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

**Танец на канате.** Начертите на полу мелом линию. Пусть ребенок попытается пройти по этой линии, удержав равновесие (руки разведены в стороны). Ребенок может делать вид, что танцует на проволоке. Одну ступню надо ставить вплотную перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, а то «можно упасть вниз»!

**Играйте в мяч ногами.** Два ребенка садятся на пол один напротив другого и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут ногами теннисные мячи и начинают перебрасывать их. Ловить мяч руками нельзя.

### **Варусная (о-образная) деформация ног**

1. Сгибание стопы в голеностопном суставе. Посадите малыша на стул так, чтобы он мог опираться отведенными назад руками. Попросите его выпрямить ноги так, чтобы стопы были вытянуты параллельно друг другу, а коленные чашечки «смотрели» вверх. Затем ребенок должен согнуть сначала одну стопу, потом другую, после чего обе вместе. При выполнении этого упражнения нужно помогать ему сгибать сустав в тыльную сторону.

2. Вращение стопами. Исходное положение: то же самое. Попросите малыша выполнить круговые вращения стопами в наружную сторону, сначала попеременно, затем вместе.

3. Подъем выпрямленных ног. Исходное положение: ребенок лежит на спине. Попросите его поднять прямые ноги сначала поочередно, затем одновременно. При этом он должен дотянуться носками до игрушки или вашей ладони.

4. Упражнение «велосипед». Исходное положение: ребенок лежит на спине. Попросите его поднять ноги вверх и имитировать движения, как при езде на велосипеде. Во время выполнения этого и предыдущего упражнений нужно следить, чтобы колени не разворачивались наружу, а стопы – внутрь.

5. Сидение между стоп. Вариант 1: исходное положение: ребенок стоит на коленях, носки врозь, стопы немного разведены. Попросите малыша опуститься и сесть между пяток. Вариант 2: исходное положение: ребенок стоит на четвереньках. Покачавшись назад и вперед, он должен сесть между пяток.

6. Для лечения и профилактики косолапости часто используют ходьбу по «дорожке-елочке». Нарисуйте мелом на полу «елочку» длиной 1–2 м и «ветки», расположенные под углом 15–30°. Пусть ребенок пройдет по этой дорожке, стараясь наступать только на «ветки», чтобы его стопы разворачивались наружу. Летом такую дорожку можно нарисовать на асфальте, песке или выложить из кирпичей, дощечек и др.

### **Вальгусная (х-образная) деформация ног**

1. Поочередное разгибание и сгибание голеностопных суставов. Если ребенок не может сделать эту упражнение самостоятельно, ему нужно помочь, одной рукой сгибая стопу, а другой, фиксируя его голень.

2. Поочередное вращение стопами в обе стороны. При необходимости можно помочь ребенку. При этом нужно помнить, что вращения должны быть очень мягкими и безболезненными.

3. Захват стопами игрушки. Предложите малышу взять и удерживать стопами удобную для захвата игрушку (мяч, кеглю и пр.).

4. Лечебную гимнастику нужно делать 2–3 раза в день. Первый раз сразу после массажа, второй – вместе с ежедневным общеукрепляющим комплексом. Некоторые упражнения для малыша должны стать привычкой, например, сидение «по-турецки». В эту позу малыша нужно сажать как можно чаще.

5. Подъем из позы «по-турецки». Сидящему малышу нужно предложить встать, опираясь только на наружные поверхности стоп. Помогите ребенку, поддерживая его за руки. При повторе упражнения нужно поменять положение ног таким образом, чтобы сверху оказалась другая нога.

6. Приседания в разведении колен в стороны. Поддерживая малыша за руки или под мышки, учите его приседать на корточки, широко разводя колени. При этом можно сидеть на корточках, внимательно следя за положением стоп: они при этом должны опираться о пол полностью и стоять параллельно.

7. Подъем на носки. Предложите малышу встать на цыпочки и всем телом потянуться вверх, после чего опуститься на полные стопы.

8. Ходьба на наружной стороне стоп. Попросите ребенка пройти, опираясь только на наружные стороны стоп, и приговаривайте при этом: «Мишка косолапый по лесу идет, Шишки собирает, песенку поет».

9. Ходьба по двускатной доске.

10. Ходьба по дорожке. Приучайте ребенка стоять и ходить, ставя стопы как можно ближе друг к другу. Для этого можно использовать хождение по узкой (10–15 см) доске, полоске на ковре или дорожке, нарисованной мелом. Следите за правильной постановкой стоп во время прогулки, водите малыша по бревну, имеющемуся на каждой детской площадке, бордюрному камню, ограждающему тротуар, и пр.

Таким образом, стопа по данным многих исследований – это сложный сводчатый орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение её функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребёнка.