

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
МБДОУ №12 г. Сорочинска  
Протокол № 1  
«30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №12 г.Сорочинска  
А.В.Иванова  
Приказ №85 от 27.09.2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C69E8567A7D81E5E1720AEB2054094AC  
Владелец: Иванова Анна Вячеславовна  
Действителен: с 02.10.2023 до 25.12.2024

**Дополнительная общеразвивающая программа по  
профилактике и коррекции плоскостопия  
«Здоровые ножки»  
физкультурно-оздоровительной  
направленности**

Возраст детей 5 – 7 лет  
Срок реализации 8 месяцев

Программу составила:  
Инструктор по физической культуре  
Ульянова Т.А.

## Содержание программы:

### ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка.....	3
• Цели и задачи Программы .....	4
• Основные принципы Программы.....	5
• Вид и форма организации Программы .....	7
• Объекты Программы .....	7
• Сроки осуществления .....	7
• Ожидаемые результаты освоения Программы.....	8
• Мониторинг здоровья детей .....	8

### СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

• Показания для проведения работы с детьми .....	10
• Направления работы по оздоровлению детей .....	10
• Содержание работы с детьми .....	11
• Примерные варианты построения занятия.....	12
• Работа с родителями .....	14
• Формы работы с педагогами .....	16
• Формы работы с медперсоналом детской поликлиники .....	17

### ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

• Учебный план .....	18
• Материально-технические условия реализации Программы.....	18
• Требования к проведению занятий с детьми .....	19

### ПРИЛОЖЕНИЕ

• Результативность программы за 2024--2025 г.....	21
• Упражнения для занятий с детьми .....	24
• Самомассаж стоп .....	24
• Упражнения сидя и стоя без предметов .....	25
• Упражнения сидя и стоя с предметами .....	27
• Рефлекторный массаж на колючих дорожках .....	29
• Упражнения на бревне, канате и толстой косичке .....	30
• Упражнения для стоп в движении .....	30
• Упражнения на равновесие + упражнения для стоп .....	32
• Упражнения для развития мелкой моторики стоп .....	32

### СПИСОК НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

• Нормативно-правовое обеспечение программы .....	33
• Список методической литературы .....	34

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка

#### Актуальность

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

За последние годы состояние здоровья детей заметно ухудшается. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с плоскостопием - 30%, 27% страдают от хронического напряжения мышц, болей в спине, головных болей или нарушений кровообращения в ногах, что непременно негативным образом сказывается на осанке дошкольника и на его здоровье в целом.

Одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей это плоскостопие (деформация стопы с уплощением ее свода; у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Плоская стопа не только ухудшает осанку человека. Из-за утраты ею функции амортизатора нагрузки на скелет, она способствует предрасположенности к серьезным костным заболеваниям - артритам, остеохондрозам.

Иногда плоскостопие бывает врожденным, но это скорее исключение, чем норма. Среди всех случаев плоскостопия в детском возрасте врожденных примерно 3%.

Исследования медиков выявили, что на правильное формирование стопы влияет количество нагрузки на нее. Чем меньше двигательной активности у ребенка, тем более вероятно развитие у него плоскостопия. Это особенно актуально для нашего времени, в век высоких технологий и всеобщей компьютеризации. Дети все чаще играют на улице и прогулкам предпочитают компьютер. В итоге все чаще плоскостопие у детей встречается вместе с нарушением осанки.

Так как большую часть времени дети дошкольного возраста находятся в детском саду, образовательная организация может взять на себя организацию работы по профилактике и коррекции плоскостопия.

Здоровьесберегающая деятельность является актуальным направлением развития нашего дошкольного учреждения. В ДОУ накоплен определенный положительный опыт по организации работы по предупреждению и коррекции плоскостопия, ведется системный мониторинг с участием всех участников образовательного процесса.

Данная Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения и укрепления здоровья в детей в условиях ДОУ, а так же социального заказа родителей, обеспокоенных проблемами своих детей в плане имеющих или намечающихся нарушений в развитии стоп.

Программа отражает эффективные подходы к решению вопросов оздоровления детей в ДОУ, определяет основные направления, задачи, а также план действий и систему работы по предупреждению плоскостопия и помощи в коррекции имеющих нарушений в развитии стопы воспитанников.

Оздоровительный процесс включает в себя: профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями)

### Цели и задачи Программы

Основной целью данной программы является коррекция и профилактика плоскостопия у воспитанников ДОО через решение следующих задач, поставленных перед исполнителями программы:

для инструктора по физической культуре для коррекции и профилактики плоскостопия воспитанников:

- создать условия для коррекции и предупреждения плоскостопия у детей;
- дать представление о необходимости закаливания стоп посредством естественных природных условий;
- научить простейшим приемам самомассажа стоп;
- научить детей комплексу упражнений для тренировки мышц стопы;
- формировать потребность использовать имеющиеся условия для тренировки мышц стопы и формирования правильного свода стопы;

для родителей воспитанников:

- дать информацию о важности формирования правильной стопы ребенка, предупредить о возможных последствиях нарушений, при не соблюдении условий и требований развития ребенка;
- обеспечить семьи детей, имеющих озвученные проблемы со здоровьем, всей имеющейся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по коррекции плоскостопия;
- познакомить с комплексами упражнений для улучшения (коррекции) и предупреждения плоскостопия в домашних условиях, с комплексами самомассажа стоп.
- познакомить с пособиями, необходимыми для занятий по предупреждению и коррекции плоскостопия в домашних условиях.

### Основные принципы Программы

При практической реализации поставленных задач программа основывается на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- **принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;
- **принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов медицинских работников ДОО и детской поликлиники;
- **принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков детей в применении к своему организму;

- **принцип** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- **принцип** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- **принцип** индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
- **принцип** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
- **принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
- **принцип** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;
- **принцип** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор;
- **принцип** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;
- **принцип** креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе оздоровительного тренинга;
- **принцип** взаимодействия ДОО и семьи направлен на создание условий для обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;
- **принцип** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **Вид программы:**

Программа является авторской, разработана на основе многолетнего опыта работы с детьми дошкольного возраста, анализа состояния их здоровья, изучения и отбора информации по коррекции детского плоскостопия.

**Форма организации Программы:** комплексная.

#### **Объекты Программы**

- Программа рассчитана на работу с детьми 5-7 лет (непосредственная работа по оздоровлению);
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение (просветительская работа)

- Педагогический коллектив образовательного учреждения (практические и методические рекомендации по включению содержания работы в образовательный процесс по оздоровлению детей своей группы)

### Сроки осуществления Программы

Программа рассчитана на учебный год (с сентября по май)

### Ожидаемые результаты освоения Программы

- Значительное видимое улучшение подвижности стоп детей и мелкой моторики пальцев ног.
- Сравнительный анализ результатов осмотра врачом-ортопедом в начале и в конце учебного года.
- Повышение физической выносливости и двигательной активности детей (на основании наблюдений педагога и родителей).
- Снижение утомляемости детей (на основании наблюдений педагога и родителей).
- Повышение интереса и желания к выполнению корригирующих упражнений.
- Информированность детей о необходимости и методах заботы о своем организме, умение правильно выполнять соответствующие упражнения.

### Мониторинг здоровья детей по Программе

№	Имя, фамилия ребенка	Наличие диагноза ортопеда (на начало занятий с ребенком)	Есть или нет улучшения (на основании осмотра врачом)	Умеет ли выполнять упражнения самостоятельно (да, нет)	Уровень гибкости и подвижности стопы (высокий, средний, низкий)
1					
2					
3					
ит.д.					

**Отслеживание результатов** освоения детьми корригирующих упражнений (умение выполнять упражнение, качество выполнения и уровень гибкости и подвижности стопы) осуществляется инструктором по физической культуре в процессе занятий с детьми.

Умение выполнять упражнения самостоятельно: ребенку предлагается самостоятельно (без показа инструктора по ФР) выполнить несколько упражнений подряд.

Уровень гибкости стопы:

высокий	средний	низкий
<p>- быстро и качественно выполняет упражнения для стоп;</p> <p>- захватывает бусины и мелкие предметы пальцами ног <u>по одному с первого</u> раза; удерживает их в течение 10 сек.</p> <p>- перекладывает предметы пальцами ног не роняя по пути на расстояние до 50 см и через барьер высотой до 20 см;</p> <p>- может нарисовать узнаваемый предмет, удерживая мелок пальцами ног.</p>	<p>- достаточно быстро и качественно выполняет упражнения для стоп;</p> <p>- захватывает бусины и мелкие предметы пальцами ног по одному, удерживает их до 5 сек.</p> <p>- может перекладывать предметы пальцами ног на расстояние 30-40 см и через барьер высотой 10-15 см;</p> <p>- может создавать прямые и спиралевидные штрихи, удерживая мелок пальцами ног.</p>	<p>- выполняет упражнение для стоп медленно и некачественно;</p> <p>- может захватить мелкие предметы пальцами ног, но удерживает их менее 5 сек;</p> <p>- перекладывает предметы некачественно, роняет по пути, переносит на расстояние не более 20 см и барьер до 5 см;</p> <p>- мелок в пальцах ног удерживает слабо, штрихи наносить не может.</p>

### **Отчет перед родителями о результатах оздоровительно-коррекционной работы по Программе**

- мультимедиа презентация видеоролика занятия с детьми в сравнении на начало занятий (сентябрь) и в конце периода занятий (апрель) на общем собрании родителей ДОУ;
- показ открытого занятия для родителей детей, посещающих оздоровительные занятия по программе;
- фотовыставка «Ловкие ножки и колючие дорожки».

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Показания для проведения работы с детьми

- вся коррекционно-оздоровительная работа с детьми, уже имеющими легкие проблемы с развитием и формированием свода стопы проводится с учетом результатов осмотра и рекомендаций врача-ортопеда, по желанию ребенка и письменной просьбе родителя (законного представителя);
- при наличии у ребенка противопоказаний и тяжелых нарушений развития и формирования стоп, требующих специальной помощи в условиях медицинских учреждений, работа с ним не проводится;
- работа может проводиться со здоровыми детьми по желанию самого ребенка и письменного согласия и желания родителя (законного представителя).

### Направления работы по оздоровлению детей

- **самоmassage стоп:** способствует укреплению мышц стопы, ведет к уменьшению болей и утомляемости при ходьбе, устранению застойных явлений в кровеносных сосудах ног, восстанавливает амортизационную функцию стопы, её пружинящие свойства. Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания;
- **упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия в положении стоя и сидя (на полу, на кубе, на скамейке, на поролоновом мате)**
- **упражнения на массажных ковриках** способствуют:
  - активному формированию свода стопы;
  - укреплению мышц-супинаторов и голеностопного сустава;
  - улучшению лимфо- и кровообращения;
  - воздействию на рефлексорные зоны на ступнях;
  - развитию координации движений и внимательности;
  - лечению продольного и поперечного плоскостопия;
  - профилактике плоскостопия;
  - нормализации всех внутренних органов в целом.

### Содержание работы с детьми

#### Формы и приемы работы:

- показ взрослого;
- совместное выполнение «взрослый-ребенок» (взрослый руками помогает ребенку правильно выполнить упражнение для стопы);
- совместное выполнение «ребенок - ребенок» (дети выполняют упражнения в парах или цепочкой);
- самостоятельное выполнение ребенком под контролем взрослого (в основном);

- самостоятельное выполнение без контроля взрослого (при выполнении задания взрослого, который помогает 1-3 детям индивидуально. например, сидя на скамейке массаж стопы колючим мячиком «сказка про колобка», когда дети вместе или один из детей произносит слова сказки и вся группа выполняет или перекладывание бусин на панели);
- комментированный показ;
- индивидуальная работа с ребенком.

При проведении занятия используется все пространство физкультурного зала, разделенное на рабочие зоны:

- зона хождения по ребристым дорожкам;
- зона упражнений сидя и стоя;
- зона развития мелкой моторики стоп;
- зона массажа стоп.

Все зоны перед занятием (в отсутствие детей) заполняются необходимыми пособиями с целью экономии времени в ходе самого занятия.

Расположение и наполнение зон периодически меняется для поддержания интереса воспитанников к содержанию занятия.

В ходе занятия дети последовательно перемещаются из одной зоны в другую, плавно меняя деятельность.

### **Примерные варианты построения занятия**

#### Вариант № 1

1. Разминка для разогрева стоп стоя на месте (3 минуты).
2. Ходьба по ребристым и колючим дорожкам, выложенным в замкнутый круг + массаж стоп на колючих дорожках (5 минут).
3. Самомассаж стоп руками и с помощью предметов (8 минут).
4. Упражнения для формирования свода стопы и развития чувства равновесия в «полосе препятствий» (8 минут)

#### Вариант № 2:

1. Разминка для разогрева стоп в движении вокруг зала (3 минуты)
2. Упражнения для развития мелкой моторики стоп + упражнения для стоп сидя на скамейке без предметов (10 минут)
3. Ходьба по ребристым и колючим дорожкам, выложенным в замкнутый круг + массаж стоп на колючих дорожках (6 минут)
4. Упражнения с мешочком на голове на равновесие + прыжки на скакалке + лазание по гимнастической стенке (6 минут).

#### Вариант № 3:

1. Упражнения для формирования свода стопы и развития чувства равновесия в «полосе препятствий» (5 минут).
2. Самомассаж стоп, сидя на скамейке (5 минут).
3. Ходьба по ребристым и колючим дорожкам, выложенным в замкнутый круг + массаж стоп на колючих дорожках (5 минут)
4. Упражнения для развития мелкой моторики стоп сидя на скамейке (5 минут).
5. Прыжки со скакалкой/лазание по гимнастической стенке (5 минут).

#### Вариант № 4:

1. Ходьба по ребристым и колючим дорожкам, выложенным в замкнутый круг + массаж стоп на колючих дорожках (5 минут)
2. Упражнения для формирования свода стопы и развития чувства равновесия в «полосе препятствий» (5 минут).
3. Упражнения для развития моторики пальцев ног и стопы + самомассаж стоп сидя на полу или скамейке (8 минут)
4. Упражнения с мешочком на голове на равновесие + прыжки на скакалке + лазание по гимнастической стенке (8 минут).

**Упражнения для развития моторики пальцев ног и стопы** проводятся сидя на скамейке или гимнастическом кубе. Некоторые – сидя на полу и стоя.

**Самомассаж стоп** проводится сидя на кубе, скамейке или на полу руками или с помощью различных предметов (мячиков с разной поверхностью, толстых палочек, ребристых валиков)

**Рефлекторный массаж** проводится на ребристых поверхностях (колючие дорожки, ребристые доски, массажные коврики, канат, косички).

**Формирование свода стопы** проводится в форме «полосы препятствий», состоящей из гладких бревен (2 м) и бревнышек, толстого каната (длина 5 м), толстых кос (длина 4 м), мягких модулей, батута, горизонтальных лестниц, планок (длина 2,5 м).

**Дыхательные упражнения** – из любых положений, в сочетании с упражнениями для стоп.

**Упражнения на равновесие** - с большим мешочком с песком, из любых положений, в сочетании с упражнениями для стоп.

Комплексы упражнений (смотреть ПРИЛОЖЕНИЕ) подбираются и варьируются педагогом самостоятельно из комплекса упражнений предложенных к данной программе.

В каждой зоне проводится комплекс из 4-5 упражнений с 3-6 повторами (в зависимости от специфики упражнения)

Все занятия проводятся в игровой форме с созданием положительного настроения успешности у всех детей.

### **Работа с родителями воспитанников**

- консультирование родителей;
- информирование о важных аспектах оздоровительной работы через родительские уголки в приемных групп, информативные стенды ДОУ;
- практикумы и мастер-классы для родителей с показом деятельности по профилактике детских нарушений в развитии и формировании стопы;
- выставки пособий для использования в коррекционной работе в домашних условиях;
- раздача памяток по оздоровлению детей;
- анкетирование родителей;
- организация открытых просмотров занятий с детьми по программе;
- подгрупповые и индивидуальные обучающие совместные занятия со своим ребенком.

Основное внимание уделяется работе с родителями воспитанников раннего и младшего возраста, для предупреждения появления нарушений развития стопы и помощи родителям в коррекции и профилактики плоскостопия на раннем этапе.

Вид работы	Тематика содержания	Срок
Консультирование	По запросам родителей	В течение года
Информирование через родительские уголки в приемных группах, информативные стенды ДОУ	«Что такое плоскостопие и причины его появления» «Поможем ребенку стать здоровым» «Домашняя ЛФК» «Лето – будь здоров, малыш!»	Сентябрь Декабрь Февраль Май
Практикумы и мастер-классы для желающих родителей (всего сада)	«Разминка для стоп и спины» «Упражнения для развития мелкой моторики пальцев ног» «Самомассаж стоп»	Сентябрь, декабрь Ноябрь, февраль Октябрь Март
Выставки пособий для использования в коррекционной работе в домашних условиях	«Пособия для занятий массажем стоп дома» «Пособия для развития мелкой моторики пальцев ног»	Октябрь Январь
Памятки	«10 правил для родителей о предупреждении плоскостопия у ребенка» «Правильная» обувь» «Природа-доктор»	Ноябрь Февраль Апрель
Анкетирование родителей	«Что я знаю о том, как сохранить здоровье своего ребенка»	Сентябрь, май
Организация открытых просмотров занятий с детьми по программе	- как организовать и заинтересовать ребенка; - как использовать подручные домашние средства для массажа стоп; - логика последовательности проведения занятия с ребенком	По желанию родителей во время занятий с детьми

### Формы работы с педагогами

- консультирование;
- мастер-класс с показом упражнений на профилактику плоскостопия;
- выставки пособий для использования в коррекционной работе со своими воспитанниками;
- анкетирование;
- организация открытых просмотров занятий с детьми по Программе.

Вид работы	Тематика содержания	Срок	Ответственный
Консультирование	По запросам педагогов	В течение года	Инструктор по физической культуре
Практикумы и мастер-классы	«Разминка для стоп и спины» «Развиваем равновесие и укрепляем стопу ребенка» «Правильное дыхание и упражнения для стоп»	В течение года по запросам	
Организация открытых просмотров занятий с детьми по программе	По плану ДОУ	В течение года	
Выставки пособий для использования в коррекционной работе в условиях группового помещения	«Пособия для развития мелкой моторики пальцев ног» «Пособия для массажа стоп – оглянись и примени!»	Октябрь Январь	

#### Формы работы с медперсоналом детской поликлиники

- осмотры детей ДОУ врачом - ортопедом;
- приглашение на встречу с родителями и педагогами;
- консультирование со специалистом по ЛФК.

Вид работы	Срок	Ответственный
Осмотры детей ДОУ врачом - ортопедом	Сентябрь – октябрь, апрель	Медсестра ДОУ
Приглашение на встречу с родителями	В течение года по запросам родителей	Медсестра ДОУ
Консультирование со специалистом по ЛФК.	В течение года	Инструктор по физической культуре

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### Учебный план

Возраст детей	Длительность одного занятия	Периодичность занятий в неделю	Периодичность занятий в месяц	Количество занятий в учебном году
5-7 лет	<b>25 мин</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>72</b>
	<i>Всего часов</i>	<b>50 мин</b>	<b>3 часа 10 мин -</b>	<b>30 часов</b>

#### **Материально-технические условия реализации Программы**

Для реализации Программы в детском саду имеется физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём:

##### ***Для массажа стоп и воздействия на рефлекторные зоны:***

- ребристые дорожки с разной поверхностью («кочки», «рельсы - шпалы», «марсианская дорожка», «висячий мостик» и др.)
- «колючие» дорожки;
- индивидуальные резиновые массажные коврики для ног;
- толстые плетеные косички;
- длинные деревянные планки;
- мягкие маты;
- мячики с разной поверхностью,
- ребристые валики;
- толстые палочки.

##### ***Для развития мелкой моторики:***

- бусины и орехи для захвата пальцами ног + панели для работы с ними;
- тонкие плетеные косички и веревочки;
- карандаши и деревянные палочки;
- тканевые салфетки и платочки;
- восковые мелки и рулон обоев (для рисования пальцами ног).

##### ***Для формирования свода стопы:***

- бревно и бревнышки для равновесия;
- горизонтальные лестницы;
- гимнастический канат (для использования его на полу);
- гимнастическая стенка;
- 1 длинная и 20 коротких скакалок;
- мешочки с песком (150 г. и 400 г.)
- детский батут;
- мягкие модули: кирпичики (40×25×10) и блоки (40×10×10).

##### ***Для самомассажа стоп:***

- резиновые мячи разного размера;
- колючие мячики;
- гимнастические палки и обручи;

- пластмассовые кегли и кубики;
- пластмассовые и деревянные длинные и короткие палочки;

### **Требования к проведению занятий с детьми**

#### Требования ко времени:

- все проводимые оздоровительные занятия с детьми являются дополнительными и не входят в учебно-образовательный процесс ДОУ, поэтому проводятся после 16.00;
- с детьми 5-7 лет длительность занятия составляет 25 минут и проводится 1 раза в неделю с 16.00 до 16.30.

#### Требования к одежде детей:

- дети занимаются босиком (без носков) в шортах или бриджах и футболках (без маек);

#### Требования к помещению:

- зал с ровным гладким теплым покрытием (линолеум);
- перед каждым занятием в зале проводится влажная уборка пола;
- перед и после каждого занятия в зале проводится сквозное проветривание;
- еженедельно проводится санитарно-гигиеническая обработка всех пособий.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Результативность программы за 2023-2024 г.

Работа по программе проводилась с 15 детьми старшей и подготовительной группы. В ходе работы по программе в течение учебного 2023-2024 года (в сравнении с сентябрем 2022 и маем 2023 года у конкретных детей) значительно улучшилась походка, общая выносливость, уменьшилось количество жалоб на общую усталость и усталость ног («Я устал бегать», «У меня ноги устали, посижу, отдохну» и т.д.), улучшился тонус мышц ног. По наблюдениям на физкультурных занятиях, у всех детей, занимающихся по программе, увеличилась скорость и точность движений в различных видах ходьбы и бега, упражнениях в равновесии. Значительно улучшились показатели в толчковом усилии при прыжках в длину и высоту, прыжках через препятствия, запрыгивании на возвышение. Все дети умеют выполнять корректирующие упражнения разминки и самомассаж стоп. Все дети ходят по ребристым поверхностям с разной степенью рефлекторного воздействия и выполняют коррекционно-игровые упражнения на этих поверхностях. По результатам осмотров хирургом–ортопедом у детей, уже имеющих вальгусную деформацию стоп и тех детей, у которых отмечена к ней расположенность, отмечено существенное положительное изменение свода стопы.

	Сентябрь 2023 г	Май 2024 г.
Дети, имеющие вальгусную деформацию стопы в легкой форме	18,3 % (4 детей)	4% (2 детей)
Дети, имеющие предрасположенность к деформации стопы (слабые мышцы стопы)	30,6 % (6 детей)	0 %
Дети, не имеющие проблем со стопами	51% (5 детей)	96 % (47 детей)

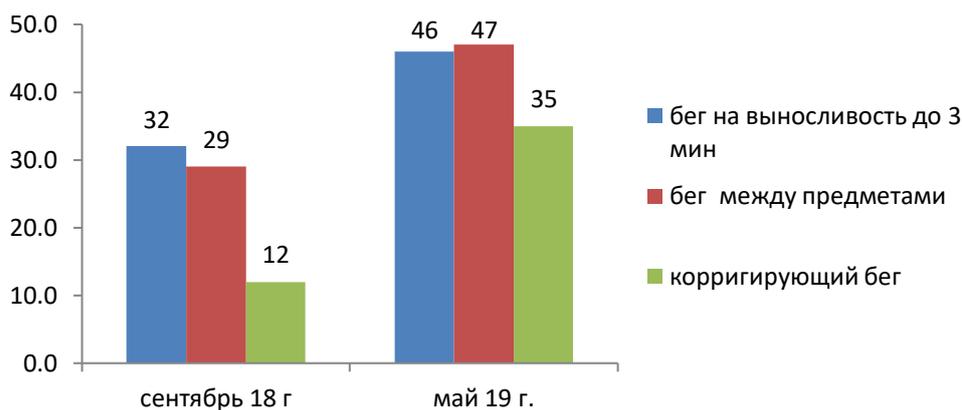
### Результаты мониторинга

Количество детей	Наличие диагноза ортопеда (на начало занятий с ребенком)	Есть или нет улучшения (на основании осмотра врачом)	Умеет ли выполнять упражнения самостоятельно (да, нет)		Уровень гибкости и подвижности стопы (высокий, средний, низкий)		
			09.2024г.	05.2025 г.		09.2024	05.2025
15 детей	8 детей	детей	6 детей	13 детей	высокий	2	37
					средний	21	11
					низкий	26	1

## Основные виды движений:

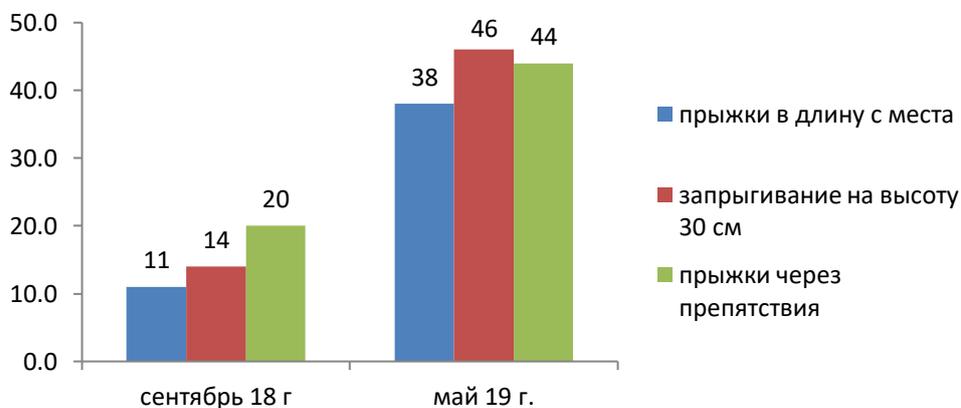
### Бег

- на выносливость до 3 минут: количество детей, которые не «сошли с дистанции» по каким либо причинам;
- бег между предметами: количество детей, которые выполняют упражнение в быстром темпе, делая резкие и быстрые повороты, не задевая пособия;
- корректирующий бег: количество детей, выполняющих упражнение правильно, ритмично, выносливо, в темпе.



### Прыжки

- прыжки в длину с места: количество детей, прыжок которых (с 3 попыток) превысил 90 см;
- запрыгивание на высоту 30 см с места, без помощи взрослого (не держась за его руки);
- прыжки через препятствия (справа-слева от шнура, через мягкие блоки (10см), из обруча в обруч, на одной ноге): количество детей, которые ритмично выполняют упражнения, не сбиваясь с темпа, не останавливаясь, не задевая пособия.

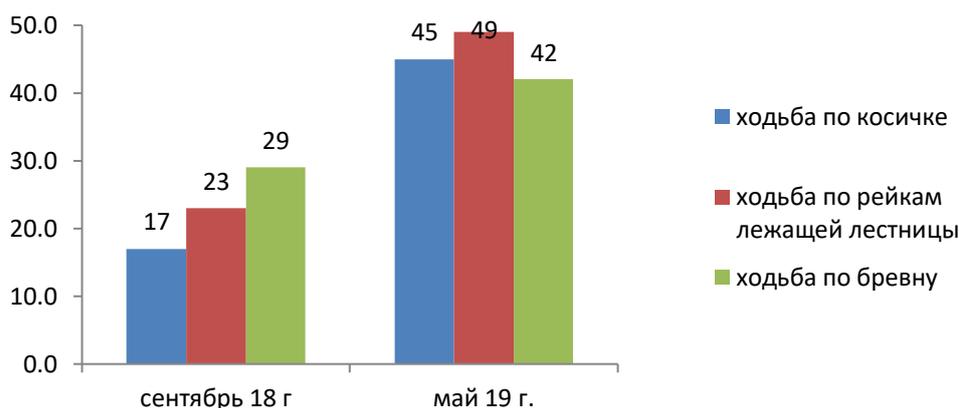


### Упражнения в равновесии

- ходьба по плоской косичке (длина 3 м): количество детей, которые без затруднений выполняют ходьбу прямо и приставным шагом, не теряя равновесия (положение рук произвольно по желанию ребенка);

- ходьба по рейкам лежащей лестницы (длина 3 м): количество детей, которые сохраняют темп, ритм и равновесие во время упражнения, не испытывают неудобства при наступании на рейки лестницы;

- ходьба по бревну (диаметр 12 см, длина 4 м): количество детей, которые без затруднений выполняют ходьбу прямо и приставным шагом, не теряя равновесия (положение рук произвольно по желанию ребенка).



### Упражнения для занятий с детьми

#### Самомассаж стоп (сидя на полу, на мате, на скамейке, на кубе)

- **«Разминаем пластилин»** - стопу правой ноги положить на колено левой ноги. Четырьмя пальцами руки зафиксировать ступню пальцами обеих рук, большими пальцами несильно надавливать по всей ее поверхности: пятки, середина стопы, верх стопы, каждый пальчик отдельно.
- **«Пилка»** - стопу правой ноги положить на колено левой ноги. Ребрами обеих ладоней поочередно растирать середину стопы поперек, приговаривать «Пилим - пилим, вжик-вжик, сыпятся опилки пшпк-пшик».
- **«Капюшончик»** - левой рукой держать пятку, а правой рукой поднимать и опускать все пальцы сразу. Прodelать так с каждой ногой по 4-6 раз.
- **«Гладим ножку»** - растирание подошву и тыльную сторону стопы от пальцев до голеностопного сустава 20 секунд.
- **«Щекотка»** - щекотание своих стоп.
- **«Гуси щиплют травку»** - щипцеобразное разминание наружного и внутреннего свода стопы, возвышения каждого пальца, начиная с большого.
- **«Разминалочка»** - На протяжении 0,5 минуты пальцами обеих рук разминать и растирать основания пальцев ног со стороны стопы, затем 30 секунд растирать и разминать пятки.
- **«Мягкие лапки»** - поглаживающими движениями, двумя руками, помассировать стопу со всех сторон от носка к пятке - 0,5 минуты.

- **«Точки-точки»** - растирание кончиками пальцев круговыми движениями по тыльной стороне стопы и пальцев ног, область лодыжек, пяток, растирание подошвы гребнеобразным приемом;
- **«Вибрация»** - точечное надавливание, поколачивание пальцами, похлопывание, встряхивание стопы, стегание.

### Упражнения сидя (на скамейке, кубе, полу) и стоя без предметов

- **«Гуси»** - стоя или сидя, не отрывая пятки от пола, носками шлепать по полу, приговаривая «Гуси –гуси, топ-топ, мы по лужам шлеп-шлеп!».
- **«Коробочка»** - стоя, стопы вместе. Развести колени в стороны, присесть и встать на внешние края стоп «открыть коробочку», вернуться в исходное положение «закрыть коробочку».
- **«Каблочки»** - сидя или стоя. Подняться на носки и простоять 10 сек. (чередовать с «Барабанщиком»).
- **«Барабанщик»** - сидя или стоя. Стоять на пятках, слегка постукивая ими об пол, 10 сек. (чередовать с «Каблучками»).
- **«Балеринка с зеркалом»** - ноги прямые, не сгибая ног в коленных суставах, достать пол пальцами стоп («балеринка танцует»), а затем пятками, сильно потянув носки к себе («балеринка смотрится в зеркальце»).
- **«Ехали, мы ехали...»** - приговаривая потешку «Ехали мы ехали...» перекачиваться с носков на пятки и обратно, как можно выше поднимаясь на носки и стоя на пятках тянуть вверх пальцы ног. А слова «...в ямку бух, задавили сорок мух» - ритмично опускать пятки на пол, не отрывая носки.
- **«Кружилочка»**- сидя, положить правую ногу на колено левой ноги. В среднем темпе выполнить круговые движения ступней правой ноги по часовой, затем против часовой стрелки, по 10 раз в каждую сторону. Повторить то же левой ногой. Стоя – приподнять согнутую в колене ногу и вращать ступней.
- **«Солнышко и тучка»** - вытянуть прямые ноги вперед, поставить на пятку. Сжать пальцы ног в кулачок («солнышко спряталось за тучку»), затем сильно растопырить («солнышко показало лучики»).
- **«Гусеничка»** - передвигать одну стопу вперед, поджимая пальцы ног и подтягивая пятку. Вернуться в исходное положение и проделать то же другой ногой.
- **«Бабочка»** - положения сидя, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы. Покачать пружинисто коленями в стороны.
- **«Стрелка»** - в положении сидя вытянуть вперед ноги и соединить подошвы стоп, вытягивая носочки вперед.
- **«Гусар»** - стоя или сидя поставить стопы рядом. Развести как можно шире носки, вернуться в исходное положение, затем развести как можно шире пятки.
- **«Гармошка»** - стоя или сидя, ноги вместе. Приподнять и развести в стороны пятки, затем приподнять и развести носки. Сделать на счет 1-2-3-4 разводя стопы, на счет 5-6-7-8 вернуть стопы в исходное положение.

Упражнение сопровождаем словами: «Развернись гармошка» (разведение стоп), «поиграй немножко» (сведение стоп).

- **«Приседалочка»** - стоя, не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
- **«Пружинка»** - стоя пружинить на носках, подниматься и опускаться на носочках, не касаясь пятками пола.
- **«Рисовалочка»** - стоя, вытянуть носочек, напрячь стопу и большим пальцем ноги нарисовать заданную фигуру (круг, квадрат, треугольник, сердечко, улыбку, зигзаг и т.д.)
- **«Горячий песок» («Пустите в домик»)** - стоя или сидя пожимать пальцы: «сгребать в кучку воображаемый песок» («кошечка скребется в дверь»).
- **«Кошечка»** - стоя или сидя поджимать пальцы ног на счет 1-2: «Кошка выпускает и прячет коготки».
- **«Степ»** - одновременно поднимать носок левой ноги и пятку правой ноги, затем наоборот. В быстром темпе повторить 10-20 раз, приговаривая «Топ-топ-топ-топ, слышен топот сотни ног, мы танцуем степ-степ, остановки нет-нет!»
- **«Улитка»** - поставить стопы на пол. Подогнуть пальцы и, не отрывая от пола, передвинуть пятки вперед. Таким образом "проползти" стопами 6-8 счетов, а затем вернуться в исходное положение, делая обратные движения, подгибая пальцы и толкая пятку. Выполнять упражнение в среднем темпе.
- **«Открываем глазки»** - стоя или сидя, стопы вместе. Не отрывая стопы от пола поднимать и опускать пальцы ног. Можно одновременно, можно по очереди, можно фиксируя каждое положение по 2-3 сек.

**Упражнения сидя и стоя с предметами (маленькие резиновые мячики, колючие мячики, теннисные мячики, кубики, кегли, толстые палочки, ребристые валики)**

- **«Колобок»** - сидя или стоя. Катать левой ногой по полу мяч круговыми движениями. Повторить правой ногой.
- **«Подъемный кран»** - сидя на полу или на скамейке. Опереться руками в пол (схватиться руками за край скамейки), зажать мяч ступнями (или боковыми частями стопы) стараться как можно выше поднять ногами мяч, задержать в этом положении на 5-10 сек.
- **«Хрупкое яичко»** - катать мячик вперед-назад одной, затем другой ногой.
- **«Пяточка-носочек»** - сидя или стоя. Прокатить мяч стопой вперед, поставить пятку на мячик, подтянув носок как можно выше. Затем прокатить мяч обратно, удерживать мяч на месте большим пальцем ноги, стопы напрячь. Повторит 3-4 раза. Прodelать то же самое другой ногой.
- **«Ам, ням-ням»** - сидя на полу или скамейке, мячик на полу, колени в стороны, стопы на боку раздвинуты в стороны. «Ам!» - свести стопы, зажав ими мячик. «Ням-ням!» - покатавать мячик между стоп.

- **«Ежик»** - стоя или сидя, колючий резиновый мячик катать вдоль сводов стоп.
- **«Терка»** - сидя, стопу правой ноги положить на колено левой ноги. Четырьмя пальцами правой руки взяться за пальцы ног и натянуть стопу.левой рукой тереть мячиком поперек и вдоль стопы. То же самое с другой ногой.
- **«Скалочка»** - сидя или стоя, подложить под стопы толстую палочку (диаметр 3 см) или ребристый валик. Покатать стопами палку или валик вперед-назад. То же самое другой ногой.
- **«Полировалоочка»** - сидя, своды стоп поставить на гимнастическую палку, соединить стопы вместе. Разводить и сводить стопы, стараясь не отрывать сводов стоп от палки.
- **«Кран»** - сидя на скамейке или на кубе. Справа стоят 5-6 кубиков. Захватившись руками за край скамейки или куба, зажать кубик ступнями ног и перенести его в левую сторону. То же обратно.
- **«Строим башню»** - сидя на скамейке или на кубе. Перед ребенком 3 кубика. Захватившись руками за край скамейки или куба, зажимая поочередно кубики ступнями ног поставить их один на другой.
- **«Поставь кеглю»** - сидя на скамейке или на кубе. Перед ребенком лежат 3 кегли. Задача ребенка, захватывая кегли обеими стопами, поставить их на основание. Можно добавить элемент соревнования «Кто быстрее поставит все кегли».

### Рефлекторный массаж на колючих дорожках

- **«Ходим по дорожке»** - идти по колючей дорожке на носочках, на пятках, с поджатыми пальцами, приставным шагом, спиной вперед, высоко поднимая ноги.
- **«Вытираем ножки»** - стоя на колючей дорожке «вытереть ноги», при этом стопы должны почувствовать тепло.
- **«Кошечка коготки точит»** - стоя на колючей дорожке поджимать и расправлять пальцы ног.
- **«Гладим травку»** - стопы вместе, не отрывая пятку от дорожки стопой одной ноги проводить по дорожке в сторону 3-4 раза, затем то же другой стопой. Чередовать ноги 3-4 раза.
- **«Топотушки»** - притоптывая стопами делать обороты вокруг себя в одну, затем в другую сторону.
- **«Пяточки-носочки»** - приставным шагом походить по дорожке вправо – влево до конца дорожки то пятками (носки по полу), то носками (пятки по полу).
- **«Шаги»** - стоя обеими ступнями на дорожке. На 1 – шаг *вперед* правой ногой с дорожки на пол, на 2 – шаг *вперед* левой ногой на пол, на 3 – шаг правой на дорожку, на 4 – шаг левой на дорожку, на 5 – шаг *назад* правой ногой с дорожки на пол, на 6 – шаг *назад* левой ногой на пол, на 7 – шаг правой на дорожку, на 8 – шаг левой на дорожку. Повторить 2-3 раза под счет.

- **«Прыг с дорожки»** - стоя на дорожке спрыгнуть обеими ногами на гладкий пол, затем снова встать на дорожку. Повторить 4-5 раз.
- **«Колючая трава»** - проводить пальцами одной ноги по колючей дорожке, затем другой ногой.
- **«Одноножка»** - ходить одной ногой по колючей дорожке, другой по гладкому полу. Затем поменять ноги.
- **«Одноножка с мячиком»** - одна нога на колючей дорожке, второй катать мячик разными способами.
- **«С цветка на цветок»** - недалеко друг от друга в рассыпную разложены резиновые ребристые коврики. Дети стоят каждый на своем. Под музыку бегать на носочках в рассыпную между ковриками, с окончанием музыки занять другой коврик. Повторяется несколько раз.
- **«С кочки на кочку»** - на некотором расстоянии друг от друга в ряд лежат резиновые ребристые коврики. Перешагивать с коврика на коврик, передвигаясь в одну сторону, а после сигнала в обратную сторону.

#### Упражнения на бревне, канате и толстой косичке

- **«Птички на жердочке»** - приставным шагом часто переставляя ноги ходить серединой ступни по тонкой палочке, или веревочке, или веревочке с узелками, или по толстому канату или по толстой косичке, или по толстому бревну.
- **«Акробат»** - ходьба вдоль планки. Нужно выполнять шаги по планке, располагая её вдоль стопы. Сначала идти вперед носками, обратно - задом наперед.

#### Упражнения для стоп в движении

- **«Бабочка»** - ходьба на носках, руки на поясе, плечи развернуты, локти направлены назад, живот втянуть, голова прямо.
- **«Мотылек»** - ходьба на пятках, руки за головой, локти разведены в стороны, голова прямо, смотреть строго вперед.
- **«Лисичка»** - ходьба на носках, руки на поясе. Во время движения попеременно поднимать правое – левое плечо и делать выпады бедрами в стороны («лиса виляет хвостом»).
- **«Жираф»** - ходьба на носках, руки прямые вверху, ладони смотрят друг на друга, голова поднята вверх, спина прямая.
- **«Цапля»** - руки на поясе, локти смотрят назад, спина прямая, смотреть вперед. Ходьба с высоким подниманием колена, носок тянуть вниз.
- **«Осмоног»** - сидя на корточках лицом в круг. *Перекаты с одной ноги на другую* (вытянуть ногу в сторону по ходу движения, переместить туловище на эту ногу, подтянуть другую ногу к себе), спина прямая, руки на коленях, на пятки не опускаться.
- **«Кролик»** - *движение из приседа вперед*. Присесть на корточки, руки перед собой, ладонями на полу, колени и стопы рядом друг с другом. Переставить руки вперед, обе ноги прыжком переставить к рукам.

- **«Большие и маленькие»** - взявшись за руки, идти то на носочках, руки вверх, то как уточка на корточках, взявшись за руки.
- **«Протаптываем тропинку»** - ходьба на пяточках, носки вверх.
- **«Пальцы замерзли»** - ходьба с поджатыми пальцами ног.
- **«Косолапый медведь»** - ходьба на внешних сторонах стоп.
- **«Птички»** - ходьба 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках,
- **«Уточка»** - ходьба в полуприсяде.
- **«Зубастик»** - захватив пальцами одной или обеих стоп карандаш или бусину походить так 30-40 секунд.
- **«Жадный пес»** - зажав мячик внутренними частями стоп совершать небольшие подпрыгивания, удерживая мячик в разных направлениях (змейкой между предметами, по прямой, вокруг предмета, вперед-назад, перепрыгивать через шнур, колючую дорожку).

### Упражнения на равновесие + упражнения для стоп (с мешочком на голове, руки на поясе)

- Хожение на носочках, пятках, с поджатыми пальцами прямо и спиной вперед.
- Стоя на месте подниматься на носочки и опускаться на пятки.
- Приставные шаги в стороны.
- Рисование носком прямой ноги на полу перед собой «радугу-дугу».
- Хожение в приседе прямо как «уточка» боком как «осьминог».
- Кружение на носочках и на пятках вокруг себя.
- Приседания, не отрывая пятки от пола, руки вперед.
- Стойка на одной ноге до 10 сек.

### Упражнения для развития мелкой моторики стоп

- **«Уборка»** - собрать пальцами ног разбросанные по полу карандаши или тонкие палочки (10-12 шт).
- **«Платочек»** - сидя верхом на скамейке или кубе, захватить платок пальцами одной ноги и перенести его через скамейку на другую сторону. То же другой ногой.
- **«Прощай –прощай!»** - захватить платочек пальцами ноги и помахать им в воздухе.
- **«Бусинки»** - перед ребенком лежит панель для переключивания или малый обруч, с *правого* края которого лежат 10-12 бусин или орешков. *Правая* нога стоит на полу, пальцами *левой* ноги переключивать бусины с одной стороны панели (обруча) на другую. Затем в обратном порядке.
- **«Художники»** - сидя на кубе или скамейке, захватив восковой мелок между большим и вторым пальцем ноги рисовать на обоях, положенных на пол.  
С короткой косичкой

- **«Длинный червячок»** - расправлять стопами косичку от середины к кончикам «гладим червячка».
- **«Ловим червячка»** - подхватывать косичку пальцами одной (двух) ноги.
- **«Хвастаемся червячком»**- удерживая косичку пальцами одной ноги, трясти ступней
- **«Шустрый червячок»** - схватывать косичку большим и вторым пальцем, удерживать на весу несколько секунд.  
С бусинками, орешками и др.
- **«Бусинки»** - перед ребенком лежит панель для перекладывания или малый обруч, с *правого* края которого лежат 10-12 бусин или орешков. *Правая* нога стоит на полу, пальцами *левой* ноги перекладывать бусины по одной с одной стороны панели (обруча) на другую. Затем в обратном порядке.
- **«Собираем ягодки»** - захватывать как можно больше бусин и орешков одной ногой, складывать в невысокое ведерко или контейнер \\\ то же из одного большого обруча, в свой контейнер – «кто больше ягод соберет?».

## **СПИСОК НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №12» города Сорочинска Оренбургской области.

### **Список методической литературы**

- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет». - М., Творческий центр СФЕРА, 2009 г.
- Воротилина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении». - М., «Издательство НЦ ЭНАС», 2006 г.
- Ефименко Н.Н., «Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Методические рекомендации 3-7 лет». – М., «ДРОФА», 2014 г.
- Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И., «Общеразвивающие упражнения в детском саду» - М., «Просвещение», 1981 г.
- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А., «Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни», М., «Просвещение», 2005 г.
- Прохорова Г.А., «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» - М., АЙРИС ПРЕСС, 2005 г.
- Рунова М.А., «Движение день за днем» (комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). - М., «ЛИНКА-ПРЕСС», 2007 г.