

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
ДЕТСКИЙ САД №41 «РОСИНКА»**

**ПРИНЯТА**

Советом педагогов  
протокол от 30.08.2023г.  
№1

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий  
\_\_\_\_\_ Р.А. Ротова  
от 30.08 2023г.

**Программа ДПОУ проведения занятий  
по профилактике нарушений осанки и  
плоскостопия у детей  
«Быть здоровым»**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (от 6 лет и до прекращения образовательных отношений)

Срок реализации – 1 год

### Паспорт программы

Наименование программы	Программа ДПОУ проведения занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей «Быть здоровым»
Основание для разработки программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п. 4 ч. 2 ст. 29, ч. 3 ст. 30, с ч.1 ст. 91, ч. 1 ст. 101;</li> <li>2. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;</li> <li>3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; комментариями к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014г;</li> <li>4. Устав МАДОУ г. Нижневартовска ДС №41 «Росинка»</li> </ol>
Заказчик, координатор программы	Педагогический совет, родители, (законные представители) детей
Юридический адрес	628615 Россия, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск, ул. Северная 9-а.
Телефон	(8 – 3466) 44 – 74 – 71, (8 – 3466) 26 – 38 – 98, (8 – 3466) 44 – 81 – 27, (8 – 3466) 44 – 80 – 61
Составитель программы	Заведующий методическим отделом Сухина Е.В. Инструктор по физкультуре Потамоснева Е.Ю.
Исполнители программы	Участники образовательного процесса.
Цель программы	Формировать ценностное отношение детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев ног;</li> <li>• обучать навыкам принятия и фиксирования правильной осанки;</li> <li>• обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы;</li> <li>• обучать массажу стоп мячами-массажерами.</li> </ul>
Срок реализации программы:	1 год
Ожидаемые результаты	Воспитание здоровых детей, с высокой физической работоспособностью, что необходимо в их дальнейшей (взрослой)

	жизни.
Система контроля	Мониторинг физического развития детей. Диагностика плоскостопия на визуальном плантоскопе.

### **Пояснительная записка**

За основу программы взята технология В.Г. Алямовской, «Программа двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» В.Т. Кудрявцева, программа О.В.Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников».

На современном этапе одна из основных задач дошкольного образования – формирование у детей здорового образа жизни.

В последние годы все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии дыхательной системы, патологии органов зрения.

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Нарушения осанки возникают у детей при хронических заболеваниях, как проявление их общей функциональной слабости, ослабления мышечно-связочного аппарата. Такие дети, как правило, неловки, неуклюжи, физически неразвиты. Уже к 4 годам у детей отмечаются нарушения осанки, которые к 7 годам встречаются у каждого третьего ребенка. Этот дефект отрицательно сказывается не только на внешнем виде (сутулая спина и плечи, опущенная голова, асимметрия плеч, деформация грудной клетки), но и на состоянии прикуса (смыкание челюстей), работе сердца, легких, желудка, печени, кишечника и других внутренних органов ребенка, а также на зрении.

Наряду с общепринятыми понятиями о здоровом образе жизни в программе сделан акцент на овладение детьми двигательной культурой, приобретение опыта осознанного здоровьесберегающего поведения, связанного с влиянием выполняемых движений и соблюдением определенных поз на функционирование органов и систем.

#### **Цель программы**

Формировать ценностное отношение детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей.

#### **Задачи**

- усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев ног;
- обучать навыкам принятия и фиксации правильной осанки;
- обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы;
- обучать массажу стоп мячами – массажерами.

### **Планируемые результаты**

Воспитание здоровых детей, с высокой физической работоспособностью, что необходимо в их дальнейшей (взрослой) жизни.

### **Нагрузка**

В группе проводятся 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 72 занятия в год. Продолжительность занятия 30 минут.

### **Основные принципы программы**

**Гуманизм.** Идея разумности и гуманности человека, сообщества людей. Разумность как качество, присущее людям – способность думать, говорить, выражать свои мысли, осознанно действовать, предвидя последствия своих действий, осознанно относиться к себе и к своему здоровью.

**Непрерывность.** Формирование устойчивого интереса к постоянному пополнению своего интеллектуального багажа и совершенствованию практических навыков и умений решать проблемы, связанные с состоянием здоровья.

**Целостность.** Формирование у дошкольников целостного понимания сущности здоровья как основной ценности жизни, интеграция знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

**Научность.** Можно выделить две группы идей: Здоровье сберегающая направленность – освоение знаний, обеспечивающих формирование снов сознания и поведения дошкольников; педагогические – формирование базисных структур личности.

**Преемственность.** Преемственность между возрастными категориями, а также - в детском саду закладывается фундамент для дальнейшего формирования представлений о здоровье человека и предупреждения заболеваний.

**Стимулирование к активной деятельности.** Практическая деятельность по укреплению и сохранению здоровья. Она обеспечивает практическое применение полученных знаний, укрепляет субъективные позиции ребенка в вопросах здорового образа жизни.

**Личностный подход** в воспитании: признание личности развивающегося человека высшей социальной ценностью; уважение уникальности и своеобразия каждого ребенка;

**Средовый подход** т.е., использование возможностей внутренней и внешней среды в развитии личности ребенка;

**Природосообразность.** Воспитание должно основываться на научном понимании естественных и социальных процессов, согласовываться с общими законами развития человека сообразно его полу и возрасту.

### **Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.**

На седьмом году жизни возрастают возможности и качество двигательной активности детей. В связи с этим для предупреждения плоскостопия и укрепления осанки необходимо формировать у дошкольников навыки правильного выполнения ходьбы, бега, прыжков, которыми они широко пользуются в повседневной жизни. Эти виды движений оказывают значительное влияние на укрепление осанки и развитие мышц стопы и ног в целом, содействуют укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой системы. На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Приемами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или показ только отдельных элементов упражнения. Образец выполнения упражнений инструктор дает в разных по отношению к детям положениях: лицом, спиной, боком. Желательно, чтобы в течение года в показе упражнений приняли участие все дети; при этом готовить к этому их следует заранее. Следует продолжать учить их быть внимательными во время показа и объяснений, выполнять задание в соответствии с указаниями. Педагогу необходимо тщательно продумывать команды: они должны быть понятными, четкими, краткими, не слишком громкими. Правильный образец, объяснение, точные указания и команды способствуют тому, что каждый ребенок успешно овладевает программным материалом, сохраняет бодрое настроение, увеличивает свою двигательную активность. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока не все получается. Следует развивать умение детей анализировать свои движения, оценивать качество их выполнения, замечать ошибки и исправлять их.

Движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется

зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Основными целями занятий являются: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, всестороннее развитие физических качеств ребенка.

Программа включает в себя цикл занятий, на основе упражнений для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, дыхательную гимнастику, упражнения на релаксацию, ортопедические игры. В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости и товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую нагрузку. Каждая игра имеет свои правила, определяющие активность участников.

В соответствии с задачами ортопедические игры делят на пять основных групп.

1. Направленные на ознакомление со свойствами материалов (камешки, песок, вода и т.д.).
2. Направленные на совершенствование отдельных элементов техники движений (держи спину, проверь осанку и т.д.).
3. Направленные на ознакомление с окружающим (животные, растения и т.д.).
4. Направленные на развитие физических качеств.
5. Проводимые как с предметами (мячами, обручами, палочками и т.д.), так и без них.

Формировать в детях желание быть здоровыми начинаем с бесед об осанке. Рассказываем, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корректировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. На первых занятиях учим детей правильно принимать основные исходные положения лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя. В каждом последующем занятии вспоминаем все, что прошли на предыдущем. В игровой форме дети знакомятся со строением своего тела, с тем, что полезно и что вредно для организма.

Обучение детей начинается с постановки правильного дыхания, т.к. от этого зависит общее состояние ребенка. Нагрузки не превышают функциональных возможностей организма, но достаточно эффективные, чтобы вызвать тренировочный эффект.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на занятиях занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Для развития правильной ходьбы и чувства равновесия необходимо научить ребенка ходить, ставя стопы параллельно. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом

извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого. Для профилактики плоскостопия можно использовать любую колючую поверхность – вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые сейчас продаются. Стопа при этом рефлекторно "подбирается", происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Здесь имеются резиновые массажные мячи диаметром 5, 10 и 15 см для массажа стоп, диаметром 45, 65 см для массажа спины, тренажеры для стоп ног, гимнастические палки, гимнастические и ортопедические мячи диаметром 45-65 см, массажные дорожки, коврики, сухой бассейн, гимнастическая стенка, мешочки с песком, батуты, «диски здоровья», индивидуальный пакет на каждого ребенка, в котором альбомные листы, карандаш, матерчатая салфетка, мелкие игрушки.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Поэтому в МАДОУ новые подходы к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

С целью установления единства в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома проводятся родительские собрания, консультации, открытые просмотры занятий, спортивные досуги, праздники и развлечения. Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Об этом мы должны постоянно напоминать родителям, побуждая их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играми и упражнениями.

Своевременное воздействие на формирующуюся осанку в период дошкольного возраста очень важно. Чем раньше начнутся профилактика и коррекция различных видов нарушений осанки, плоскостопия, косолапости, тем больше вероятности того, что у ребенка не возникнет проблем со здоровьем. При этом практически все специалисты считают наиболее эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки физические упражнения.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Девизом нашей программы стал афоризм Тиссо:

"Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение".

### Учебный план

№ раздела	Название раздела	Форма занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса	Комплексное занятие	12	1	11
2	Игры и упражнения для профилактики плоскостопия	Комплексное занятие	12	1	11
3	Ортопедические игры	Комплексное занятие	12	1	11

Всего: 72 занятия, 36 часов

### Программно – методическое обеспечение

№	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
1	«Здоровячок»	Программа ДПОУ проведения занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей «Здоровячок»	-технология В.Г. Алямовской, «Программа двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» М., -1994.; -В.Т. Кудрявцева, программа О.В.Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников». М., -2000.



## Календарный график

месяц	неделя	тема	№ занятия
сентябрь	1	<b>Основные виды движений</b> ходьба на пятках, переступая через кубики на полу, по доске (2 раза) захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросания (2 раза)	Занятие № 1-2
	2	<b>Основные виды движений</b> подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г (2 раза) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, посередине перешагнуть веревку (2 раза)	Занятие № 3-4
	3	<b>Основные виды движений</b> ходьба по прямой с мешочком на голове прямо и боком (2 раза) захватывание пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место 2 раза)	Занятие № 5-6
	4	<b>Основные виды движений</b> сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (2 раза) Ходьба по узенькой дорожке на четвереньках с мешочком на спине (2 раза)	Занятие № 7-8
октябрь	5	<b>Основные виды движений</b> ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (4 раза) лазание по гимнастической лестнице, сплезание по диагонали(2 раза)	Занятие № 9-10
	6	<b>Основные виды движений</b> спрыгивание с бума в кольцо (5 раз) захватывание пальцами ног палочки (5 раз)	Занятие № 11-12
	7	<b>Основные виды движений</b> - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп (2 раза) Ходьба по бревну на четвереньках (3 раза)	Занятие № 13-14
	8	<b>Основные виды движений</b> ходьба с перешагиванием через шнуры боком (2 раза) - упражнять в поднимании внутренних	Занятие № 15-16

		сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп;(2 раза)	
	<b>9</b>	<b>Основные виды движений:</b> перешагивание через бруски, положенные на высоту 20см; (2 раза) ходьба по лежащей лесенке с захватом ее перекладин пальцами ног (2 раза)	Занятие № 17-18
ноябрь	<b>10</b>	<b>Основные виды движений:</b> захват пальцами ног кольца (5 раз) ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев (2 раза)	Занятие № 19-20
	<b>11</b>	<b>Основные виды движений:</b> ходьба по канату по-медвежьей (ступни на шнуре, ладони слева и справа от шнура) (2 раза) прыжки с продвижением на носках (5 раз)	Занятие № 21-22
	<b>12</b>	<b>Основные виды движений:</b> перешагивание через гимнастические палки мелким шагом (2 раза) спрыгивание с невысокого предмета в круг и выпрыгивание из него (5 раз)	Занятие № 23-24
	<b>13</b>	<b>Основные виды движений:</b> захват пальцами стоп камушков(5 раз) ходьба на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы» (2 раза)	Занятие № 25-26
декабрь	<b>14</b>	<b>Основные виды движений:</b> перешагивание через бруски в полуприсяде (2 раза) сгибание и разгибание стоп, катание подошвами округлого предмета (2 раза)	Занятие № 27-28
	<b>15</b>	<b>Основные виды движений:</b> лазание по гимнастической стенке чередующим шагом ритмично и быстро (2 раза) ходьба по скамейке с мешочком на голове (2 раза)	Занятие № 29-30
	<b>16</b>	<b>Основные виды движений:</b> ходьбу по рейке гимнастической скамейки (2 раза) с мешочком на голове прыжки с доставанием колокольчика (8	Занятие № 31-32

		раз)	
	17	<b>Основные виды движений:</b> ходьба спиной вперед по кругу (2 раза) ходьба по наклонной доске на носках вверх и вниз (2 раза)	Занятие № 33-34
январь	18	<b>Основные виды движений:</b> ходьба на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом. (2 раза) захват пальцами ног шариков (5 раз)	Занятие № 35-36
	19	<b>Основные виды движений:</b> захватывание пальцами стоп булавы в узкой части (5 раз) ходьба на четвереньках скользящим движением по скамейке (10 сек.)	Занятие № 37-38
	20	<b>Основные виды движений:</b> прыжки с доставанием флажка с хлопком (8 раз) приподнимание и удерживание пальцами одной ноги легкого предмета. (2 раза)	Занятие № 39-40
февраль	21	<b>Основные виды движений:</b> сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (5 раз) ходьба по бревну с разным положением рук (2 раза)	Занятие № 41-42
	22	<b>Основные виды движений:</b> ходьба с мешочком на ладони по наклонной плоскости (2 раза) сдавливание стопами резинового мяча (5 раз)	Занятие № 43-44
	23	<b>Основные виды движений:</b> лазание по канату с помощью ног(2раза) перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на расстояние 10-20 см. с разным положением рук (2 раза)	Занятие № 45-46
	24	<b>Основные виды движений:</b> ходьба на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом (2 раза) ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны боком (2 раза)	Занятие № 47-48
март	25	<b>Основные виды движений:</b> захват мелких предметов пальцами ног.	Занятие № 49-50

		(2раза) прыжки с доставанием погремушки (8 раз)	
	<b>26</b>	<b>Основные виды движений:</b> ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2 раза) круговые движения стопами по максимальной окружности (5 раз)	Занятие № 51-52
	<b>27</b>	<b>Основные виды движений:</b> ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев (10 сек) перепрыгивание через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками (2 раза)	Занятие № 53-54
	<b>28</b>	<b>Основные виды движений:</b> захват и подтягивание пальцами ног матерчатого коврика (3 раза) ходьба на наружном своде стопы и с перекатом на носок. (2 раза)	Занятие № 55-56
апрель	<b>29</b>	<b>Основные виды движений:</b> ходьба по гимнастической палке прямо и боком посередине пролезть в обруч (3 раза) вбегание и сбегание по наклонной доске (2 раза) Подвижная игра «Запрещенное движение» (2раза)	Занятие № 57-58
	<b>30</b>	<b>Основные виды движений:</b> ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки за спиной (2 раза) перекат стопой гимнастической палки (2 раза)	Занятие №59-60
	<b>31</b>	<b>Основные виды движений:</b> поворот голени внутрь и наружу (2 раза) захват пальцами ног карандаша и перекладывание его в сторону другой стопы (5 раз)	Занятие № 61-62
	<b>32</b>	<b>Основные виды движений:</b> прыжки с доставанием колокольчика (8 раз) ходьба по скамейке с наклонами, собирая мешочки с песком (2 раза)	Занятие №63-64
май	<b>33</b>	<b>Основные виды движений:</b>	Занятие № 65-66

		<p>ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком) (2 раза)</p> <p>захват пальцами ног катушки и перекладывание её в сторону другой стопы (5 раз)</p>	
	<b>34</b>	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <p>перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20-25 см (10 сек.) стоя на скамейке, подняться на носки и опуститься на всю стопу, (4 раз)</p>	Занятие № 67-68
	<b>35</b>	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <p>ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейке, выпрямиться, идти дальше (2 раза)</p> <p>лазание по канату с помощью ног (2 раза)</p>	Занятие № 69-70
	<b>36</b>	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <p>ходьба по скамейке на четвереньках (2 раза)</p> <p>«художник» - рисование на листе бумаги карандашом зажатым пальцами ноги, держа другой ногой лист бумаги (10 сек.)</p>	Занятие № 71-72

## Содержание и структура программы

### Основные понятия. Причины возникновения нарушений осанки и плоскостопия

**ОСАНКА** – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета. Позвоночник обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает его в равновесии, поддерживает тяжесть головы и верхней части туловища. В вертикальном положении позвоночник удерживается с помощью мышц, которые его окружают (мышцы спины и брюшного пресса). Эти мышцы образуют естественный мышечный корсет. Он оказывает большое влияние на формирование правильной осанки. При этом основное значение имеет равномерное развитие и правильное распределение мышечной тяги на позвоночник. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга сгибателей уравнивается тягой разгибателей, то корпус и голова находятся в прямом, красивом положении. Позвоночник имеет 4 изгиба, 2 из них обращены выпуклостью вперед (шейный и поясничный л) и 2 –

выпуклостью назад (грудной и крестцовый). Появляются они в раннем детском возрасте и окончательно формируются к 6-7 годам, а закрепляются к 18-20. Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить.

### **Нормальная осанка.**

Под осанкой понимают привычную непринужденную позу человека в покое и при движениях, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого. Человек приобретает (формирует) осанку в процессе своего роста и развития. Определенную роль играют наследственность, перенесенные заболевания, бытовые условия.

### **Признаки правильной осанки**

Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. При этом голова держится прямо: линия, проведенная через наружный слуховой проход и нижний край глазницы горизонтальна; плечевые суставы разведены; надплечья на одном уровне; углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем симметричны; живот подтянут; ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Грудная клетка не имеет западений и выпячиваний, симметрична относительно средней линии; лопатки симметричны, на всем протяжении равномерно прилегают к грудной клетке; треугольники талии симметричны. Позвоночник не имеет патологических изгибов, величина физиологических изгибов и угол наклона таза в пределах возрастной нормы.

### **Распространенность и причины возникновения нарушений осанки у детей.**

Нарушение осанки является весьма распространенной патологией. Им страдают по данным разных авторов от 60 до 70% детей. Эти величины вызывают особую озабоченность с учетом неблагоприятного влияния нарушенной осанки на работу всех органов и систем растущего организма.

Выделим внутренние и внешние причины формирования неправильной осанки. Внутренние причины - это дефекты формы и длины конечностей; не полностью исправленные кривошеи, дефекты зрения и слуха, хронические заболевания внутренних органов, болезни обмена веществ: рахит. Наиболее частой из внутренних причин является неврологическая патология. Для формирования нарушения осанки достаточно минимального изменения тонуса мышц. Распространенность неврологической патологии среди новорожденных составляет 60%. Далеко не все дети излечиваются полностью. Причиной формирования нарушенной осанки может послужить и травма опорно-двигательного аппарата.

Под внешними причинами мы понимаем организацию жизни ребенка, предусматривающую неоптимальную нагрузку на органы опоры и движения, центральную нервную систему. Прежде всего отметим режим дня, допускающий

гиподинамию; стрессующие методы воспитания или обучения; мебель, не соответствующую росту и нагрузкам ребенка.

### **Профилактика нарушений осанки.**

Появившиеся в детском возрасте отклонения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Нарушению осанки способствует длительное вынужденное сидение на одном месте, особенно если стул и стол не соответствуют росту и пропорциям тела ребенка. Поэтому следует регулярно проводить с детьми физические упражнения, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, укрепляющие их здоровье и опорно-двигательный аппарат. Нельзя допускать, чтобы дети лежали или спали в очень мягкой или прогибающейся под тяжестью их тела кровати, и притом всегда на одном и том же боку.

Не следует разрешать детям подолгу стоять с опорой на одну ногу, например при катании на самокатах. Надо следить за тем, чтобы маленькие дети не стояли и не сидели на корточках продолжительное время на одном месте, не ходили на большие расстояния (дозировка прогулок и экскурсий), не переносили тяжести. Это особенно касается слабых, болезненных детей, а также детей с признаками рахита. Чтобы малыши, играя в песок, не просиживали подолгу на корточках, песочные ящики делают со скамейками и столиками.

Во время занятий и приема пищи надо следить за правильной посадкой детей. Требовать от ребенка правильной посадки можно тогда, когда мебель соответствует его росту и пропорциям тела. Чтобы ребенок сидел удобно и прочно, глубина сиденья стула должна равняться  $2/3$  бедра, а ширина должна превышать ширину таза на 10 см. Высота сиденья стула над полом должна быть равной длине голени вместе со стопой (измерять следует до подколенной впадины, прибавляя 2 см на высоту каблука). При слишком высоком сиденье ноги не достают пола и положение тела становится менее устойчивым. При низком сиденье ребенок либо отводит ноги в сторону, что нарушает правильность посадки и искажает позу, либо подбирает их под сиденье, что может вызвать чувство онемения в ногах, поскольку крупные вены, проходящие в подколенной впадине, сильно сдавливаются.

Высота стола над сиденьем должна позволять ребенку свободно, без поднимания или опускания плеч, класть предплечья на крышку стола. При слишком большой высоте ребенок, работая за столом, поднимает плечи, особенно правое, при слишком малой—он сгибается, сутулится.

**ПЛОСКОСТОПИЕ** — это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия — все это приводит к неправильному развитию стопы. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обеих форм плоскостопия.

При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод, а внутренний свод служит рессорой, обеспечивающей эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу.

*По медицинской статистике к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырем годам — у 32%, к шести годам — у 40%, а к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие.*

Стопа – орган опоры и передвижения. Обнаружение плоскостопия требует особого и своевременного внимания, даже в самых начальных формах. Проявление плоскостопия может сопровождаться жалобами ребенка на боль в ногах при ходьбе, быструю утомляемость во время длительных прогулок. Уплотнение стоп может приводить к нарушению осанки и искривлению позвоночника.

При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

Развитию плоскостопия способствует заболевание рахитом, общая слабость и пониженное физическое развитие, а также излишняя тучность, при которой на стопу постоянно действует чрезмерная весовая нагрузка. У детей, преждевременно (до 10—12 месяцев) начинающих много стоять и передвигаться на ножках, развивается плоскостопие. Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение детей по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблучка.

При плоской и даже уплощенной стопе обувь снашивается обычно быстрее, особенно внутренняя сторона подошвы и каблучка. К концу дня дети часто жалуются, что обувь им тесна, хотя с утра она была им впору. Происходит это оттого, что после длительной нагрузки деформированная стопа еще более уплощается, а следовательно, удлиняется.

### **Виды плоскостопия.**

В соответствии с причинами, из-за которых происходит уплощение стопы, плоскостопие делится на пять основных видов. У большинства встречается так называемое статическое плоскостопие.

Часто статическое плоскостопие вызывают и длительные нагрузки, связанные с профессиональной деятельностью человека: «весь день на ногах».

Боли усиливаются к вечеру, ослабевают после отдыха, иногда у лодыжки появляется отечность.

Другой вид этой болезни - травматическое плоскостопие.

Как и следует из названия, этот недуг возникает в результате травмы, чаще всего переломов лодыжек, пяточной кости, костей предплюсны и плюсны.



Следующий вид - врожденное плоскостопие. Его не следует путать с «узенькой пяткой» аристократических леди, характерной для статического плоскостопия. Причина врожденного плоскостопия иная.

У ребенка до того, как он твердо встал на ноги, то есть лет до 3-4, стопа в силу незавершенности формирования не то чтобы слабая, а просто плоская, как дощечка. Трудно оценить, насколько функциональны ее своды. Поэтому малыша надо постоянно наблюдать и, если положение не меняется, заказать ему корректирующие стельки.

Рахитическое плоскостопие - не врожденное, а приобретенное, образуется в результате неправильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина D в организме и как следствие недостаточным усвоением кальция - этого «цемента» для костей. От статического плоскостопия рахитическое отличается тем, что его можно предупредить, проводя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир).

### **Профилактика плоскостопия.**

Для предупреждения плоскостопия рекомендуются умеренные упражнения для мышц, ног и стоп, ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Особенно рекомендуется хождение босиком летом по рыхлой, неровной поверхности, так как при этом ребенок произвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы. Для детей с нарушенной осанкой и плоскостопием в занятия по физической культуре и утреннюю гимнастику вводят специальные корректирующие упражнения.

Нагрузка в подвижных играх и физических упражнениях должна строго дозироваться. Не рекомендуются упражнения с длительным напряжением мышц, что связано с задержкой или напряжением дыхания. Общая продолжительность занятий 30 минут.

Для большего эмоционального подъема, выработки чувства ритма и темпа физические упражнения проводят под музыку. Гимнастические стенки, заборчики для лазания, горки, стойки для прыжков, а также мячи, обручи, флажки и прочее оборудование позволяет быстрее усвоить нужные движения, делает занятия по гимнастике более увлекательными и менее утомительными.

В теплое время года занятия по развитию движений проводят на участке. Одежда во время занятий должна быть легкой, не стесняющей движений. Во время прогулок в зимнее время дети катаются на санках, лыжах, коньках; в летнее время — на велосипедах. На участке дети выполняют определенные виды труда: сажают цветы и овощи, рыхлят землю, поливают и пропалывают грядки, перевозят и переносят песок, землю, снег и проч. Все это хорошо способствует развитию мышц и двигательных навыков, но при условии, если инвентарь, которым дети пользуются (лопаты, грабли, тачки и проч.), соответствует росту, пропорциям тела и силам ребенка. Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и

координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Большая активность мышц влечет за собой усиление сердечной деятельности, иными словами, тренировку сердца — органа, от работы которого зависит обеспечение всего организма питательными веществами и обмен газов.

**КОСОЛАПОСТЬ** - характеризуется приведением, супинацией и подошвенным сгибанием стопы. При этом ноги ребёнка принимают "О" - образную форму, ограничивается их подвижность, опора на подошву односторонняя и неполноценная.

## Перспективное планирование

<p>1 – 2 занятие 1 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе на пятках, переступая через кубики на полу, в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании Формировать правильную осанку; укреплять мышцы стоп. <b>Основные виды движений</b> ходьба на пятках, переступая через кубики на полу, по доске (2 раза) захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросании (2 раза) Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе на пятках, переступая через кубики на полу, в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании Формировать правильную осанку; укреплять мышцы стоп. <b>Основные виды движений</b> ходьба на пятках, переступая через кубики на полу, по доске (3 раза) захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросании (3 раза) Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи» (2 раза)</p>
<p>3 – 4 занятие 2 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек <b>Основные виды движений</b> подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г (2 раза) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, посередине перешагнуть веревку (2 раза) Подвижная игра «Догони свою пару»</p>	<p><b>Цель:</b> учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек <b>Основные виды движений</b> подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г (3 раза) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек посередине перешагнуть веревку (3 раза) Подвижная игра «Догони свою пару»</p>
<p>5 – 6 занятие 3 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания, захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место. Продолжать укреплять мышцы стоп. <b>Основные виды движений</b> ходьба по прямой с мешочком на голове прямо и боком (2 раза) захватывание пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место (2 раза) Подвижная игра «Ракета и самолет»</p>	<p><b>Цель:</b> Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания, захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место. Продолжать укреплять мышцы стоп. <b>Основные виды движений</b> ходьба по прямой с мешочком на голове прямо и боком (3 раза) захватывание пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место (3 раза) Подвижная игра «Ракета и самолет»</p>

	(2 раза)	(2 раза)
7 – 8 занятие 4 неделя	<p><b>Цель:</b> упражнять детей в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Продолжать укреплять мышцы стоп, учить правильно дышать.</p> <p><b>Основные виды движений</b> сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (2 раза) Ходьба по узенькой дорожке на четвереньках с мешочком на спине (2 раза) Подвижная игра «Уголки» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> упражнять детей в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Продолжать укреплять мышцы стоп, учить правильно дышать.</p> <p><b>Основные виды движений</b> сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (3 раза) Ходьба по узенькой дорожке на четвереньках с мешочком на спине (3 раза) Подвижная игра «Уголки» (2 раза)</p>
9-10 занятие 5 неделя	<p><b>Цель:</b> упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; лазанию по гимнастической лестнице. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стоп.</p> <p><b>Основные виды движений</b> ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (3 раза) лазание по гимнастической лестнице, спускание по диагонали (2 раза) Подвижная игра «Через болото» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; лазанию по гимнастической лестнице. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стоп.</p> <p><b>Основные виды движений</b> ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (4 раза) лазание по гимнастической лестнице, спускание по диагонали (3 раза) Подвижная игра «Через болото» (2 раза)</p>
11-12 занятие 6 неделя	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы по ребристой доске, дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p><b>Основные виды движений</b> спрыгивание с бума в кольцо (4 раза) захватывание пальцами ног палочки (4 раза) Подвижная игра «У меня спина прямая» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы по ребристой доске, дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p><b>Основные виды движений</b> спрыгивание с бума в кольцо (5 раза) захватывание пальцами ног палочки (5 раза) Подвижная игра «У меня спина прямая» (3 раза)</p>
	<b>Цель:</b> Продолжать формировать у	<b>Цель:</b> Продолжать формировать у

13-14 занятие 7 неделя	детей правильную осанку, укреплять мышцы стоп, учить правильно дышать. <b>Основные виды движений</b> - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп (2 раза) Ходьба по бревну на четвереньках (3 раза) Подвижная игра «Сделай фигуру» (2 раза)	детей правильную осанку, укреплять мышцы стоп, учить правильно дышать. <b>Основные виды движений</b> - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп (3 раза) Ходьба по бревну на четвереньках (4 раза) Подвижная игра «Сделай фигуру» (2 раза)
15-16 занятие 8 неделя	<b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Учить массажу стопы. <b>Основные виды движений</b> ходьба с перешагиванием через шнуры боком (2 раза) - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп; (2 раза) Подвижная игра «Куры»	<b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Учить массажу стопы. <b>Основные виды движений</b> ходьба с перешагиванием через шнуры боком (3 раза) - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп; (3 раза) Подвижная игра «Куры»
17-18 занятие 9 неделя	<b>Цель:</b> Выбатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; массажу стопы. <b>Основные виды движений:</b> перешагивание через бруски, положенные на высоте 20 см; (2 раза) ходьба по лежащей лесенке с захватом ее перекладин пальцами ног (2 раза) Подвижная игра «Мишка идет по мостику» (2 раза)	<b>Цель:</b> Выбатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; массажу стопы. <b>Основные виды движений:</b> перешагивание через бруски положенные на высоте 20 см; (3 раза) ходьба по лежащей лесенке с захватом ее перекладин пальцами ног (3 раза) Подвижная игра «Мишка идет по мостику» (2 раза)
19-20 занятие	<b>Цель:</b> Продолжать выбатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц,	<b>Цель:</b> Продолжать выбатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц,

<p>10 неделя</p>	<p>формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев <b>Основные виды движений:</b> захват пальцами ног кольца (4 раз) ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев (2 раза) Подвижная игра «Эстафета парами» (2 раза)</p>	<p>формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев <b>Основные виды движений:</b> захват пальцами ног кольца (5 раз) ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев (3 раза) Подвижная игра «Эстафета парами» (2 раза)</p>
<p>21-22 занятие  11 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать упражнять в сведении и разведении пяток. <b>Основные виды движений:</b> ходьба по канату по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони слева и справа от шнура) (2 раза) прыжки с продвижением на носках (4 раз) Подвижная игра «Пустое место» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать упражнять в сведении и разведении пяток. <b>Основные виды движений:</b> ходьба по канату по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони слева и справа от шнура) (3 раза) прыжки с продвижением на носках (5 раз) Подвижная игра «Пустое место» (2 раза)</p>
<p>23-24 занятие  12 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп в разгибании и сгибании стоп (поочередно). Формировать у детей правильную осанку. <b>Основные виды движений:</b> перешагивание через гимнастические палки мелким шагом (2 раза) спрыгивание с невысокого предмета в круг и выпрыгивание из него (4 раз) Подвижная игра «Полоса</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп в разгибании и сгибании стоп (поочередно). Формировать у детей правильную осанку. <b>Основные виды движений:</b> перешагивание через гимнастические палки мелким шагом (3 раза) спрыгивание с невысокого предмета в круг и выпрыгивание из него (5 раз) Подвижная игра «Полоса</p>

	препятствий» (2 раза)	препятствий» (2 раза)
25-26 занятие  13 неделя	<p><b>Цель:</b> Учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы».</p> <p><b>Основные виды движений:</b> захват пальцами стоп камушков(4 раз) ходьба на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы» (2 раза) Подвижная игра «Принеси игрушку» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы».</p> <p><b>Основные виды движений:</b> захват пальцами стоп камушков(5 раз) ходьба на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы» (3 раза) Подвижная игра «Принеси игрушку» (2 раза)</p>
27-28 занятие  14 неделя	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета;</p> <p><b>Основные виды движений:</b> перешагивание через бруски в полуприсяде (2 раза) сгибание и разгибание стоп, катание подошвами округлого предмета (2 раза) Подвижная игра «Мы веселые ребята» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета;</p> <p><b>Основные виды движений:</b> перешагивание через бруски в полуприсяде (3 раза) сгибание и разгибание стоп, катание подошвами округлого предмета (3 раза) Подвижная игра «Мы веселые ребята» (2 раза)</p>
29-30 занятие  15 неделя	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках).</p> <p><b>Основные виды движений:</b> лазание по гимнастической стенке</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках).</p> <p><b>Основные виды движений:</b> лазание по гимнастической стенке</p>

	<p>чередующим шагом ритмично и быстро (2 раза)  ходьба по скамейке с мешочком на голове (2 раза)  Подвижная игра «Трудный переход» (2 раза)</p>	<p>чередующим шагом ритмично и быстро (3 раза)  ходьба по скамейке с мешочком на голове (3 раза)  Подвижная игра «Трудный переход» (2 раза)</p>
<p>31-32 занятие  16 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске.  <b>Основные виды движений:</b>  ходьбу по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове (2 раза)  прыжки с доставанием колокольчика (6 раз)  Подвижная игра «Веселые снежинки» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске.  <b>Основные виды движений:</b>  ходьбу по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, (3 раза)  прыжки с доставанием колокольчика (8 раз)  Подвижная игра «Веселые снежинки» (2 раза)</p>
<p>33-34 занятие  17 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Научить правильно ходить. Продолжать формировать у детей правильную осанку, закрепляя навык ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку, массаж стопы.  <b>Основные виды движений:</b>  ходьба спиной вперед по кругу (2 раза)  ходьба по наклонной доске на носках вверх и вниз (2 раза)  Подвижная игра «Шагай через кочки» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Научить правильно ходить. Продолжать формировать у детей правильную осанку, закрепляя навык ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку, массаж стопы.  <b>Основные виды движений:</b>  ходьба спиной вперед по кругу (3 раза)  ходьба по наклонной доске на носках вверх и вниз (3 раза)  Подвижная игра «Шагай через кочки» (2 раза)</p>
<p>35-36 занятие  18 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку, закреплять круговые вращения стопы влево – вправо. Совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом.  <b>Основные виды движений:</b>  ходьба на наружных краях стоп по</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку, закреплять круговые вращения стопы влево – вправо. Совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом.  <b>Основные виды движений:</b>  ходьба на наружных краях стоп по</p>



	<p>канату боковым приставным шагом. (2 раза) захват пальцами ног шариков (4 раз) Подвижная игра «Веселые соревнования» (2 раза)</p>	<p>канату боковым приставным шагом. (3 раза) захват пальцами ног шариков (5 раз) Подвижная игра «Веселые соревнования» (2 раза)</p>
<p>37-38 занятие  19 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу <b>Основные виды движений:</b> захватывание пальцами стоп булавы в узкой части (4 раз) ходьба на четвереньках скользящим движением по скамейке (10 сек.) Подвижная игра «Перелет птиц» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу <b>Основные виды движений:</b> захватывание пальцами стоп булавы в узкой части (5 раз) ходьба на четвереньках скользящим движением по скамейке (12 сек.) Подвижная игра «Перелет птиц» (2 раза)</p>
<p>39-40 занятие  20 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета. <b>Основные виды движений:</b> прыжки с доставанием флажка с хлопком (6 раз) приподнимание и удерживание пальцами одной ноги легкого предмета. (2 раза) Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета. <b>Основные виды движений:</b> прыжки с доставанием флажка с хлопком (8 раз) приподнимание и удерживание пальцами одной ноги легкого предмета. (3 раза) Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком» (2 раза)</p>
<p>41-42 занятие  21 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, Формировать правильную осанку: сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом <b>Основные виды движений:</b> сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, Формировать правильную осанку: сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом <b>Основные виды движений:</b> сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом</p>

	(4 раз) ходьба по бревну с разными положениями рук (2 раза) Подвижная игра «Дружные пары» (2 раза)	(5 раз) ходьба по бревну с разными положениями рук (3 раза) Подвижная игра «Дружные пары» (2 раза)
43-44 занятие  22 неделя	<b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить ходьбе на носках по наклонной плоскости. <b>Основные виды движений:</b> ходьба с мешочком на ладони по наклонной плоскости (2 раза) сдавливание стопами резинового мяча (4 раз) Подвижная игра «Гори, гори ясно» (2 раза)	<b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить ходьбе на носках по наклонной плоскости. <b>Основные виды движений:</b> ходьба с мешочком на ладони по наклонной плоскости (3 раза) сдавливание стопами резинового мяча (5 раз) Подвижная игра «Гори, гори ясно» (2 раза)
45-46 занятие  23 неделя	<b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать. закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости <b>Основные виды движений:</b> лазание по канату с помощью ног (2раза) перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на расстояние 10-20 см с разными положениям рук.(2 раза) Подвижная игра «Кружись - не упади» (2 раза)	<b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать. закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости <b>Основные виды движений:</b> лазание по канату с помощью ног (3раза) перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на расстояние 10-20 см. с разными положениям рук (3 раза) Подвижная игра «Кружись - не упади» (2 раза)
47-48 занятие  24 неделя	<b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом.	<b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом.

	<p><b>Основные виды движений:</b>  ходьба на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом (2 раза)  ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны боком (2 раза)  Подвижная игра « Не оставайся на полу» (2 раза)</p>	<p><b>Основные виды движений:</b>  ходьба на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом (3 раза)  ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны боком (3 раза)  Подвижная игра « Не оставайся на полу» (2 раза)</p>
<p>49-50 занятие  25неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног.  <b>Основные виды движений:</b>  захват мелких предметов пальцами ног. (2раза)  прыжки с доставанием погремушки (6 раз)  Подвижная игра «Великаны» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног.  <b>Основные виды движений:</b>  захват мелких предметов пальцами ног. (3 раза)  прыжки с доставанием погремушки (8 раз)  Подвижная игра «Великаны» (2 раза)</p>
<p>51-52 занятие  26 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности.  <b>Основные виды движений:</b>  ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2 раза)  круговые движения стопами по максимальной окружности (4 раз)  Подвижная игра «Великаны и гномы» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности.  <b>Основные виды движений:</b>  ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3 раза)  круговые движения стопами по максимальной окружности (5 раз)  Подвижная игра «Великаны и гномы» (2 раза)</p>
<p>53-54 занятие  27 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы.  Продолжать учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками;  <b>Основные виды движений:</b></p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы.  Продолжать учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками;  <b>Основные виды движений:</b></p>

	<p>ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев (10 сек)</p> <p>перепрыгивание через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками (2 раза)</p> <p>Подвижная игра «Трудный переход» (2 раза)</p>	<p>ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев (12 сек)</p> <p>перепрыгивание через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками (3 раза)</p> <p>Подвижная игра «Трудный переход» (2 раза)</p>
<p>55-56 занятие</p> <p>28 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <p>захват и подтягивание пальцами ног матерчатого коврика (2 раза)</p> <p>ходьба на наружном своде стопы и с перекатом на носок. (2 раза)</p> <p>Подвижная игра «Принеси игрушку» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <p>захват и подтягивание пальцами ног матерчатого коврика (3 раза)</p> <p>ходьба на наружном своде стопы и с перекатом на носок. (3 раза)</p> <p>Подвижная игра «Принеси игрушку» (2 раза)</p>
<p>57-58 занятие</p> <p>29 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, дышать, совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <p>ходьба по гимнастической палке прямо и боком, посередине пролезать через обруч (2 раза)</p> <p>вбегание и сбегание по наклонной доске (2 раза)</p> <p>Подвижная игра «Донеси – не урони» (2 раза) «Запрещенное движение»</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, дышать, совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <p>ходьба по гимнастической палке прямо и боком, посередине пролезать через обруч (3 раза)</p> <p>вбегание и сбегание по наклонной доске (3 раза)</p> <p>Подвижная игра «Запрещенное движение» (2 раза)</p>
<p>59-60 занятие</p> <p>30 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить детей правильно дышать, совершенствовать ходьбу на носках с высоким подниманием. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить детей правильно дышать, совершенствовать ходьбу на носках с высоким подниманием. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы</p>

	<p><b>Основные виды движений:</b>  ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки за спиной (2 раза)  перекат стопой гимнастической палки (2 раза)  Подвижная игра «Шагай через кочки» (2 раза)</p>	<p><b>Основные виды движений:</b>  ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки за спиной (3 раза)  перекат стопой гимнастической палки (3 раза)  Подвижная игра «Шагай через кочки» (2 раза)</p>
<p>61-62 занятие</p> <p>31 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы, совершенствование поворотов голени внутрь и наружу</p> <p><b>Основные виды движений:</b>  поворот голени внутрь и наружу (2 раза)  захват пальцами ног карандаша и перекладывание его в сторону другой стопы (4 раз)  Подвижная игра «Кто дольше не уронит» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы, совершенствование поворотов голени внутрь и наружу</p> <p><b>Основные виды движений:</b>  поворот голени внутрь и наружу (3 раза)  захват пальцами ног карандаша и перекладывание его в сторону другой стопы (5 раз)  Подвижная игра «Кто дольше не уронит» (2 раза)</p>
<p>63-64 занятие</p> <p>32 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку, отработка прыжков с продвижением вперед (на носках)</p> <p><b>Основные виды движений:</b>  прыжки с доставанием колокольчика (6 раз)  ходьба по скамейке с наклонами, собирая мешочки с песком (2 раза)  Подвижная игра «Дорожка препятствий» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку, отработка прыжков с продвижением вперед (на носках)</p> <p><b>Основные виды движений:</b>  прыжки с доставанием колокольчика (8 раз)  ходьба по скамейке с наклонами, собирая мешочки с песком (3 раза)  Подвижная игра «Дорожка препятствий» (2 раза)</p>
<p>65-66 занятие</p> <p>33 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать совершенствовать ходьбу приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать совершенствовать ходьбу приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и</p>

	<p>боком).</p> <p><b>Основные виды движений:</b>          ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком) (2 раза)          захват пальцами ног катушки и перекидывание её в сторону другой стопы (4 раз)          Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком» (2 раза)</p>	<p>боком).</p> <p><b>Основные виды движений:</b>          ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком) (3 раза)          захват пальцами ног катушки и перекидывание её в сторону другой стопы (5 раз)          Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком» (2 раза)</p>
<p>67-68 занятие  34 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп, делая массаж стопы.</p> <p><b>Основные виды движений:</b>          перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20-25 см (10 сек.)          стоя на скамейке, подняться на носки и опуститься на всю стопу (3 раз)          Подвижная игра «Лягушки и цапля» (2 раза)</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп, делая массаж стопы.</p> <p><b>Основные виды движений:</b>          перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20-25 см (10 сек.)          стоя на скамейке, подняться на носки и опуститься на всю стопу (4 раз)          Подвижная игра «Лягушки и цапля» (2 раза)</p>
<p>69-70 занятие  35 неделя</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p><b>Основные виды движений:</b>          ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейке, выпрямиться, идти дальше (2 раза)          лазание по канату с помощью ног (2 раза)          Подвижная игра «Сделай правильно» (2 раза) "</p>	<p><b>Цель:</b> Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p><b>Основные виды движений:</b>          ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейке, выпрямиться, идти дальше (3 раза)          лазание по канату с помощью ног (3 раза)          Подвижная игра «Сделай правильно» (2 раза) "</p>
71-72	<b>Цель:</b> Продолжать вырабатывать	<b>Цель:</b> Продолжать вырабатывать

<p>занятие</p> <p>36</p> <p>неделя</p>	<p>общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <p>ходьба по скамейке на четвереньках (2 раза)</p> <p>«художник» - рисование на листе бумаги карандашом зажатым пальцами ноги, держа другой ногой лист бумаги (8 сек.)</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапля» (2 раза)</p>	<p>общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <p>ходьба по скамейке на четвереньках (3 раза)</p> <p>«художник» - рисование на листе бумаги карандашом зажатым пальцами ноги, держа другой ногой лист бумаги (10 сек.)</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапля» (2 раза)</p>
--	---	--

## Материально-техническое обеспечение

Организация занятий осуществляется в спортивном зале, расположенном на 3 этаже МАДОУ. Спортивный зал оснащен современным оборудованием, индивидуальными атрибутами.



### Оборудование для занятий

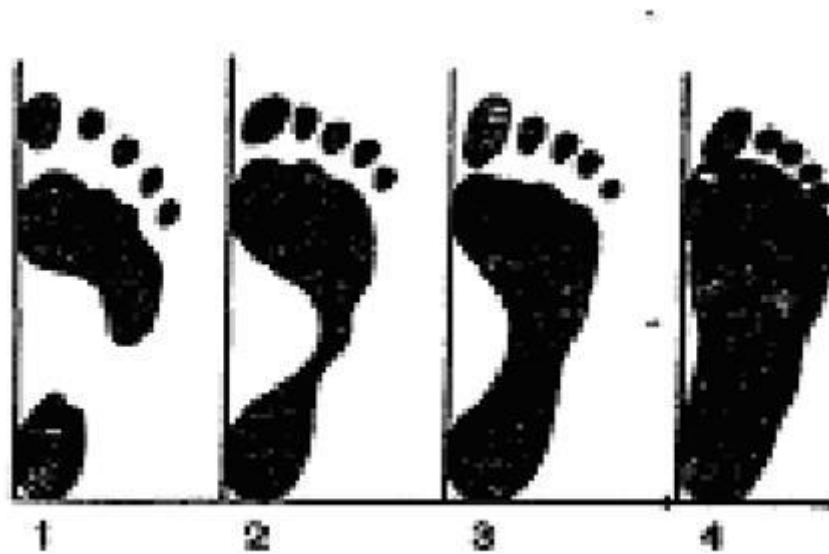
№	Наименование	Кол во	Примечание
1	Массажные мячи диаметром 5, 10 и 15 см для массажа стоп	30	
2	Массажные мячи диаметром 45, 65 см для массажа спины	20	
3	Тренажеры для стоп ног	15	
4	Гимнастические палки	20	
5	Гимнастические и ортопедические мячи диаметром 45-65 см	2	
6	Массажные дорожки	10	
7	Коврики	15	
8	Сухой бассейн	1	
9	Гимнастическая стенка	1	
10	Мешочки с песком	30	
11	Батуты	2	
12	«Диски здоровья»,	10	
13	Индивидуальный пакет на каждого ребенка, в котором альбомные листы, карандаш, матерчатая салфетка, мелкие игрушки.	На каждого ребенка	
14	Природный материал: шишки, камешки.	На каждого ребенка	



## Мониторинг

### Плоскостопие.

Отпечатки нормальной и плоской стопы



Отпечатки нормальной (1, 2, 3) и плоской (4) стопы

### Диагностика плоскостопия

Диагностика плоскостопия на визуальном плантоскопе.

#### Визуальная экспресс-оценка степени продольного уплощения стопы при плантоскопии.

Установка пациента.

Стопы параллельны друг другу, на ширине  $\sim 5-10$  см друг от друга (на ширине «клинической базы») и выставлены таким образом, чтобы точки А и А' лежали на одной прямой.

Точки А и А' – наиболее выступающие точки внутреннего (медиального) края отпечатка пятки и плюсневой области стопы.

Точка Р – середина расстояния АА'.

Линия PQ – перпендикуляр к линии АА'.

Точки Q и Р' соответствуют наружному и внутреннему краю зоны анемии опорной части среднего отдела стопы.

Оценка степени уплощения делается по расположению границ зоны анемии в среднем отделе стопы по отношению к трети перпендикуляра PQ.

У новорожденного свода стопы отсутствуют (так же, как и физиологические изгибы позвоночного столба). Начало формирования сводов стопы связано с началом прямохождения. У взрослого человека ширина опорной части продольного свода в норме составляет приблизительно  $1/3$  от ширины всей стопы в средней её части.

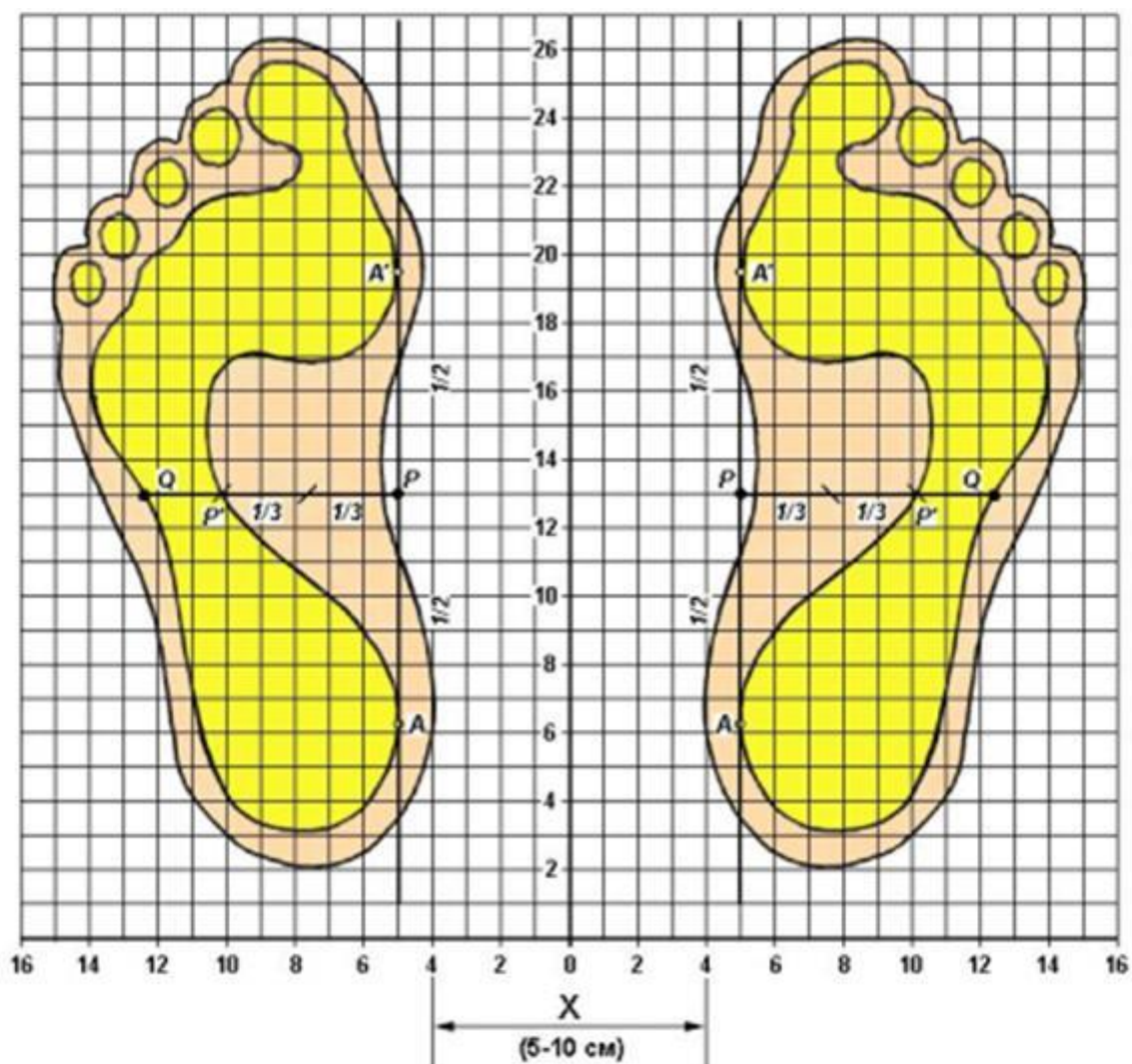
Нормальное расположение зоны анемии в зависимости от возраста:

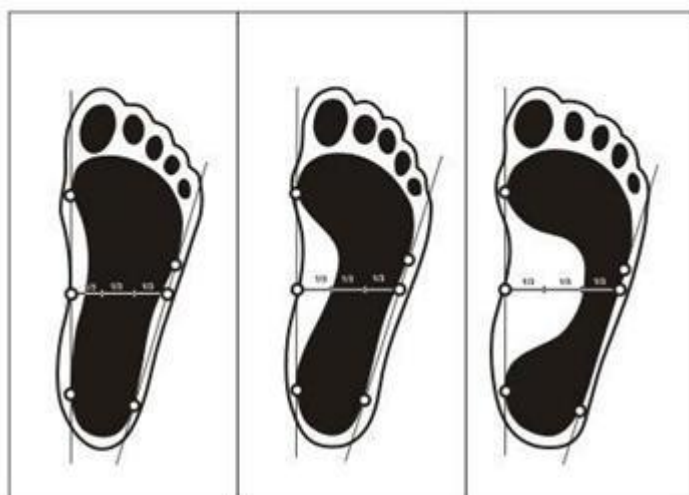
Дети до 3-4 лет – граница зоны анемии расположена в середине внутренней трети перпендикуляра PQ (физиологическое плоскостопие, если оно не сопровождается вальгусным отклонением пяточного отдела стопы более 7 %).

Дети 5-7 лет – граница зоны анемии расположена на границе внутренней и средней третей перпендикуляра PQ.

Дети 8-18 лет – граница зоны анемии расположена в середине средней трети перпендикуляра PQ.

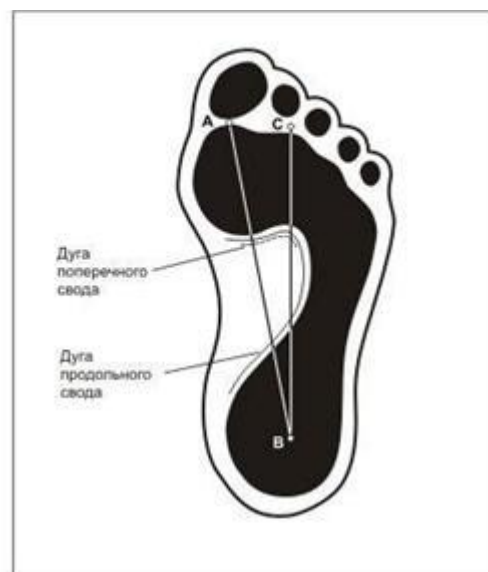
Взрослые – граница зоны анемии расположена в середине средней трети перпендикуляра либо на границе средней и наружной трети перпендикуляра PQ.





**Формирование продольного свода у детей (возрастные нормы)**

У взрослого человека ширина опорной части продольного свода составляет приблизительно 1/3 от ширины всей стопы в средней её части.



Оценка медиального продольного свода стопы по её отпечатку. Норма – выпуклость дуги продольного свода лежит между линиями АВ и АС. Плоская стопа - выпуклость дуги продольного свода не пересекает линию АВ.

## Литература

1. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Автор: Гуменюк Е.И., Год издания: 2012,
2. Первые уроки здоровья. Дидактические игры. Игротека выпуск 6. Автор: Гуменюк Е.И., Год издания: 2013,
3. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. Автор: Асачева Л.Ф., Год издания: 2013,
4. Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах". Автор: Сайкина Е.Г., Год издания: 2016,
5. Весёлые подвижные игры для малышей. Разработано в соответствии с ФГОС. Автор: Нищев В.М., Год издания: 2016,
6. Технология В.Г. Алямовской, «Программа двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» М., -1994.;
- 7.-В.Т. Кудрявцева, программа О.В.Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников». М., -2000.