

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 11»  
г. Алексин Тульская область

Принято  
на педагогическом совете  
(протокол № 1 от 28.08.2024 г.)

Утверждено  
заместителем МБДОУ «ДС  
комбинированного вида № 11»  
Е.Б.Голова  
Приказ № 72 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физическому развитию**  
**«Здоровые ножки»**  
**(для детей старшего дошкольного возраста)**

Срок реализации 1 год  
Автор: Кузнецова М.А.  
Инструктор по ФК

## Оглавление

1.Целевой раздел.....	2
1.1Пояснительная записка.....	2
-нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа.....	2
- цель (с учетом требования ФГОС ДО).....	3
-задачи (образовательные, развивающие, воспитательные, с учетом требований ФГОС ДО).....	3
-основные задачи рабочей программы.....	4
- возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.....	5
-характеристика плоскостопия.....	5
- новизна, актуальность, педагогическая ценность.....	6
- сроки реализации.....	7
- ожидаемые результаты реализации программы.....	7
2. Содержательный раздел.....	7
- способы и направления поддержки детской инициативы.....	7
- особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	8
-организации совместной деятельности взрослых и детей (формы и методы).....	8
3. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры, промежуточные результаты).....	9
4.Организационный раздел.....	10
4.1.Организация образовательного процесса и организационно-педагогических условий:.....	10
-комплексно-тематическое планирование;.....	11
4.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения (программы, технологии, учебные пособия, дидактический материал, документация).....	16
Список литературы.....	17

## **1.Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка.**

В настоящее время актуальной проблемой дошкольного образования является охрана жизни, укрепление здоровья и развитие физических способностей детей. Многие в физическом развитии зависят от здоровых ног, состояния стоп. Стопа – это фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отразиться на осанке ребёнка. Плоскостопие является самым распространённым видом заболевания опорно-двигательного аппарата. В старшем дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы. Жизнь детей проходит в движении и им просто необходимо, чтобы их ноги были здоровыми. При работе по профилактике и коррекции плоскостопия большую роль играет нетрадиционное оборудование – веточки ели, дорожки с мелкими различными предметами – палочки, веревочки, камешки, шишки и т.д. Наш детский сад имеет определённые условия и материальную базу, позволяющие проводить профилактическую работу по предупреждению плоскостопия. Систематическая работа по профилактике опорно-двигательного аппарата должна давать хорошие результаты, положительно влиять на укрепление и развитие детского организма.

Рабочая программа «Здоровые ножки» направлена на создание условий для профилактики и коррекции плоскостопия в различных видах и формах физической деятельности, обеспечение воспитанникам возможности сохранения своего здоровья за период нахождения в детском саду, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности, сознательного отношения к своему здоровью, обогащение двигательного опыта через различные виды движений.

#### **Программа разработана на основе:**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон об образовании);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 (ред.от 21.01.2019) "Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования (далее- ФГОС ДО);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования";

-Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028);

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и образования, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### **Цель ФГОС ДО:**

-повышение социального статуса дошкольного образования;

-обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;

-обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;

-сохранение единства образовательного пространства РФ относительно уровня дошкольного образования.

### **Задачи ФГОС ДО**

-охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия);

-сохранение и поддержка индивидуальности ребёнка, развитие индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;

-формирование общей культуры воспитанников, развитие их физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;

-обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различных уровней сложности и направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;

-формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;

-обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

-обеспечение преемственности образовательных программ дошкольного и начального общего образования.

### **Цель рабочей программы:**

Осуществление профилактики и коррекции плоскостопия на основе системы специально разработанных комплексов упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

### **Основные задачи рабочей программы:**

#### *Оздоровительные*

- укрепление мышц и связок стопы, голени;
- использование специальных физических упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия;
- укрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;
- формирование у детей потребность к двигательной активности и физическом совершенствовании;
- обогащение двигательного опыта.

#### *Образовательные*

- формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

#### *Воспитательные*

- выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях;
- воспитание физических качеств;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Реализация рабочей программы основывается на принципах дошкольного образования:

- Принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- Принцип комплексности и интегративности- решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности;
- Принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разно-уровневого развития и состояния здоровья;
- Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития;
- Принцип индивидуальности;
- Принцип доступности;
- Принцип педагогической конфиденциальности;

-Принцип занимательности и новизны.

### **Возрастные и индивидуальные особенности развития детей 5 - 6 лет**

Более совершенной становится *крупная моторика*: ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие *мелкой моторики* проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

*Внимание* детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься нужным делом в течение 20-25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен *действовать по правилу*, которое задаётся взрослым.

### **Характеристика плоскостопия**

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее основ.

При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

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

С точки зрения специалистов, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

По форме различают нормальную (сводчатую), уплощенную плоскость стопы. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. При поперечном плоскостопии уплощается

поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на I и V, как это бывает в норме.

При продолжительном плоскостопии упрощен продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Плоскостопие может быть врожденным (встречается крайне редко) и приобретенным. Наиболее частые причины последнего – слабость мышечно-связочного аппарата стопы (например, в результате рахита или чрезмерных нагрузок), ношение неправильно подобранной обуви, косолапость, травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки, а также параличи нижней конечности (чаще после полиомиелита – так называется паралитическое плоскостопие).

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отек стопы, исчезающий за ночь.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статистическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стоп несколько уплотняются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на профилактику плоскостопия.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в создании специально организованной развивающей предметно – пространственной среды. В поисках новых подходов работы была изучена структура нарушений опорно-двигательного

аппарата. Поэтому и возникла необходимость в разработке программы, которая помогла бы организовать работу, направленную на максимальную коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата (плоскостопия). Данная программа дает возможность для творческого подхода к выбору содержания и методов работы, позволяет учитывать возраст и индивидуальные особенности детей.

### **Срок реализации:**

**Программа разработана** для детей старшего дошкольного возраста. Программа рассчитана: на 9 месяцев, занятия проводятся 1 раз в неделю, общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 минут. Дозировка упражнений зависит от уровня подготовленности детей и может составлять от 4–5 раз на этапе разучивания упражнений и до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Всего занятий в месяц – 4, в год – 30.

Занятия по профилактике плоскостопия начинают проводиться с середины сентября, первые 2 недели месяца проходит диагностика детей с целью выявления отклонения в развитии стопы от нормы.

### **Ожидаемый результат:**

- укрепление мышц стопы и голени ног;
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях;
- повышение уровня физической подготовленности и общей работоспособности детей;
- повышение степени двигательной активности, укрепление общего состояния организма детей путем создания необходимых условий для профилактики плоскостопия;

## **2. Содержательный раздел**

Комплекс занятий направлен на укрепление мышц стопы и голени, формирование сводов стопы, обучение детей правильному и последовательному самомассажу стопы и голени ног, развитие крупной и мелкой моторики.

### **Способы и направления поддержки детской инициативы**

1. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
2. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
4. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
5. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
6. Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
7. Защита детей от всех форм физического и психического насилия;

### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на нее определенное влияние.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно лишь на основе совместной деятельности между родителями и педагогами.

#### **Цель:**

Способствовать развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми по данному направлению работы.

#### **Задачи:**

- повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах профилактики плоскостопия детей дошкольного возраста;
- обеспечить информированность родителей о реализации программы;
- активизировать родителей к участию в работе по реализации программы.

#### **Формы сотрудничества с родителями:**

- родительские собрания;
- консультации, беседы;
- дни открытых дверей ;
- оформление памяток и буклетов;
- мастер-классы;
- семинары-практикумы и др.

Это позволит обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДООУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей в вопросах профилактики плоскостопия у детей.

### Перспективный план работы с родителями

Месяц	Формы работы
Сентябрь	1. Анкетирование родителей.
Октябрь	1. Беседа с родителями на тему «Предупреждение плоскостопия. Вред от плоскостопия» 2. Выступление на родительском собрании «Показ элементов оздоровительной работы в ДОУ»
Ноябрь	Консультация на тему «Массаж ног» эффективный вид закаливания.
Декабрь	1. Мастер-класс «Пальчиковая гимнастика для ног». 2. Оформление буклета «Перечень упражнений выполняемых в различных исходных положениях»
Январь	Мастер-класс «Массаж ног».
Февраль	Семинар-практикум «Нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия своими руками».
Март	Видео мастер-класс «Гимнастика для ног».
Апрель	Консультация с родителями на тему «Хожение босиком по ребристой доске, веткам ели как эффективный метод профилактики плоскостопия».
Май	Видеопокказ итогового занятия для родителей

### 3. Планируемые результаты освоения программы

- Приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия;
- Формирование умения правильно, не нанося ущерба организму выполнять основные движения и специальные упражнения, способствующие укреплению мышц и связок стопы, голени, формированию сводов стоп;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

## 4. Организационный раздел

4.1. Организация образовательного процесса и организационно-педагогических условий:

### Основные методы обучения:

	Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1.	Наглядный метод	Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении
2.	Словесный метод	<ul style="list-style-type: none"><li>• объяснение; пояснение; указание; напоминание;</li><li>• подача команд, распоряжений, сигналов;</li><li>• вопросы к детям;</li><li>• оценка;</li><li>• образный сюжетный рассказ; беседа;</li><li>• словесная инструкция;</li></ul>	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
3.	Практический метод	<ul style="list-style-type: none"><li>• повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж;</li><li>• проведение упражнений в соревновательной форме;</li></ul>	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
4.	Игровой метод	<ul style="list-style-type: none"><li>• проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр;</li><li>• организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;</li></ul>	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

### Структура занятия:

1. Вводная часть -5 мин.
2. Основная часть -15 мин.
3. Заключительная часть 5 мин.

**Формы проведения занятий:** игровые, сюжетные.

## Перспективный план работы с детьми по профилактике и коррекции плоскостопия

Месяц	Неделя	Задачи	Пособия
<b>Сентябрь</b>	1-2 недели	Проведение диагностики по выявлению состояния свода стопы на начало года	лист бумаги, гуашь
	3 неделя	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость	дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка
	4 неделя	Продолжать укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе и беге (на носках и пятках). Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на полу. Воспитывать у детей желание заниматься.	дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка
<b>Октябрь</b>	1 неделя	Продолжать укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе и беге (на носках и пятках). Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на полу. Воспитывать у детей желание заниматься.	дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка
	2 неделя	Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Воспитывать дружески-взаимоотношения детей.	стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат
	3 неделя	Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость	стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат
	4 неделя	Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего	стульчики, платочки, мячи, палочки,

		кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Разучить подвижную игру «Страус», воспитывать дружеские взаимоотношения.	веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.
<b>Ноябрь</b>	1 неделя	Продолжать укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «потиурецки» из и.п. сидя на стуле. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус».	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.
	2 неделя	Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, используя аутотренинг	стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.
	3 неделя	Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество.	рейка, гимнастическая стенка, сосновые веточки, ребристая дорожка, дорожка с щебень..
	4 неделя	Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног; учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях.	стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.
<b>Декабрь</b>	1 неделя	Продолжать закреплять навыки правильного массажа стопы и голени ног. Продолжать учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к подвижным играм	стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.
	2 неделя	Учить детей выполнять новый вид упражнения во время самомассажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре.	ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн.палки.

		«Сапожник». Воспитывать интерес к подвижным играм.	
	3 неделя	Продолжать закреплять новый вид упражнений во время самомассажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Закреплять слова в подвижной игре «сапожник». Воспитывать интерес к занятию. Воспитывать интерес к занятию.	ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн.палки.
<b>Январь</b>	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать самомассаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях включить ходьбу по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» укреплять мышцы и связки голени стопного сустава.	брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия.
	3 неделя	Продолжать упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать самомассаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях для большого эффекта продолжать ходить по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» продолжать укреплять мышцы и связки голеностопного сустава.	брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия
	4 неделя	Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.	бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка.
<b>Февраль</b>	1 неделя	Продолжать выполнять упражнения для суставов, мышц и связок стопы с бруском для большого эффекта оздоровления (профилактике). Закреплять умение собирать носками ног камешки с пола в подвижной игре «Страус». Воспитывать интерес к занятию.	бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка
	2 неделя	Совершенствовать новый способ последовательности самомассажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических степ-	степ-платформы, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком.

		платформах. В подвижной игре «Сапожник» дать детям организовать самостоятельно игру.	
	3 неделя	Продолжать совершенствовать новый способ самомассажа стопы ног. Закреплять упражнения на гимнастических степ-платформах. Самостоятельно дать детям организовать подвижную игру «Сапожник».	гимнастические степ-платформы, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком
	4 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид самомассажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога.	стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.
<b>Март</b>	1 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид самомассажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога	стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.
	2 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.	Гимнастическая стенка, цветные сигналы для игры.
	3 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.	доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.
	4 неделя	Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Совершенствовать двигательные	шишки, «кочки», степы по количеству детей, листы бумаги, карандаши.

		умения и навыки на степях. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Воспитывать интерес к занятию	
<b>Апрель</b>	1 неделя	Развивать у детей быстроту, ловкость, внимание и выносливость. Формировать активное участие в соревнованиях. Приобщать детей к здоровому образу жизни. Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.	
	2 неделя	Упражнять детей в умении прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях.	доска
	3 неделя	Продолжать упражнять детей в умении прыгать в длину с места и приземляться на две ноги полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях.	доска
	4 неделя	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру	сосновые веточки, гимнастическая стенка.
<b>Май</b>	1 неделя	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру.	сосновые веточки, гимнастическая стенка.
	2 неделя	Разучить новый комплекс самомассажа для голени и стопы ног, для стимуляции активных точек. Закрепить упражнения из каждого вида по одному. В подвижной игре «Сапожник» уметь двигаться с притопами под музыку.	платочек, гимнастическая палка, ребристая доска.
	3-4 недели	Проведение диагностики по выявлению изменения свода стопы к концу года	

## 4.2. Материально-технические условия.

Занятия проводятся в спортивном зале, где создана полноценная развивающая физкультурно-оздоровительная среда, которая предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы.

### Материально-техническое обеспечение программы:

Для профилактики и коррекции плоскостопия	Горка наклонная сборная
	Ящик с камешками
	Дорожка здоровья
	Дорожка со следами
	Массажеры роликовые
	Мелкие предметы
	Палочки разных диаметров
	Платочки
	Мяч массажный, диаметр 8—10 см
	Гимнастическая скамейка
	Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см
	Шнур
	Коврики массажные
	Стульчики
	Скакалки
	Ребристые и наклонные доски
	Гимнастическая стенка
	Следы с шипами
	Сухой бассейн
	Гимнастические степ-платформы
Мешочки с песком	
Бруски	
Мячи	

## 5.Список литературы

- 1.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 (ред.от 21.01.2019) "Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования (далее- ФГОС ДО);
- 2.Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
- 3.Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. – Москва , 2004г.
- 4.Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009
- 5.Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
- 6.Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
- 8.Сергеев И. Профилактика плоскостопия //Дошкольное воспитание. 1985, №
- 9.Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
- 10.Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.