

**МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 3 «Белоснежка»
города Губкина Белгородской области**

ПРИНЯТА:

на заседании Педагогического
совета
МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида № 3
«Белоснежка»
Протокол № 1 от 30.08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

с Управляющим советом
МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида № 3
«Белоснежка»
Протокол № 1 от 30.08 2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида № 3
«Белоснежка»
Севрюкова
Приказ № 89 от 30.08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
платных образовательных услуг
физкультурно-спортивной направленности
по профилактике плоскостопия «Растишка»
для детей дошкольного возраста (5-6 лет)
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:

Серых Ольга Павловна,
педагог дополнительного образования
МБДОУ «Детский сад компенсирующего
вида № 3 «Белоснежка»
города Губкина Белгородской области

Губкин,
2024

Содержание программы

1.	Целевой раздел	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
2	Планируемые результаты освоения Программы	5
2.1	Результаты освоения рабочей программы	5
2.3	Критерии уровней развития детей	6
2.	Содержательный раздел	11
2.1.	Перспективно – тематический план	12
2.2	Содержание деятельности	12
2.3	Перспективный план взаимодействия с родителями	14
3.	Организационный раздел	15
3.1.	Учебный план	15
3.2.	Особенности организации предметно – пространственной развивающей среды	15
3.3	Материально-техническое оснащение	16
3.4.	Список используемой литературы	17

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Образовательная программа платной образовательной услуги физкультурно-спортивной направленности по профилактике плоскостопия «Растишка» для детей дошкольного возраста (5-6 лет) (далее Программа) разработана на основании нормативно правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

Региональные документы:

- Письмо Министерства образования Белгородской области от 06.02.2023 г. № 17-09/14/0371 Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

- Приказ Министерства образования Белгородской области от 21.02.2023 г. № 603 «О создании региональной рабочей группы по внедрению федеральных образовательных программ ДО»

- Приказ Министерства образования Белгородской области от 10.04.2023 г. № 1162 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

Муниципальные документы

- приказ управления образования администрации Губкинского городского округа от 19.04.2023 года № 992 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

- приказ управления образования администрации Губкинского городского округа от 24.04.2023 года № 1041 «О проведении педагогического практикума для педагогов ДОО по внедрению ФОП ДО»

- информационное письмо управления образования администрации Губкинского городского округа от 25.04.2023 года № 43-7-1/39-991 «Об организации внутреннего аудита основных образовательных программ».

- Конституция РФ;

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта

дошкольного образования»;

- Программа по профилактике плоскостопия разработана на основе программы «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой

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

Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боли при ходьбе. Плоскостопие способно полностью нарушить амортизацию стопы, и вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем влияет на развитие артроза. Так как плоскостопие провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, очень часто оно является причиной нарушения осанки.

Стопа является опорой, фундаментом всего организма. Поэтому, изменение ее формы влияет не только на функцию стопы, но и изменяет положение позвоночника. Деформация стоп, скорее всего, приведет к нарушению осанки детей. Это отрицательно скажется на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду),
- ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой),
- чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела),
- чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов, рахит,

Плоская стопа встречается у детей довольно часто, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить эту деформацию и принять профилактические меры.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов, быстро утомляется и легко подвергается деформации.

Поэтому в основе профилактики плоскостопия лежит:
во-первых – укрепление мышц, сохраняющих свод;
во-вторых, ношение рациональной обуви, и,
в - третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

В целях борьбы с этой весьма распространённой деформацией предупреждать её следует с раннего детства. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени. Плоскостопие – заболевание прогрессирующее поэтому, чем раньше начата профилактика, тем лучшие результаты она приносит. Профилактика плоскостопия должна быть комплексной и направленной на укрепление всего организма.

Анализируя данные медицинских осмотров за последние годы выявлен рост заболеваний ОДА, а именно плоскостопия и уплощения стопы.

Таким образом, возникла необходимость в разработке Программы физкультурно-оздоровительной направленности по совершенствованию процесса профилактики плоскостопия у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. Программа посвящена актуальной проблеме - воспитанию у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни.

Степень **новизны** заключается – в разработке целостной системы последовательного и эффективного применения игр и игровых упражнений по профилактике плоскостопия у дошкольников на основе комбинирования элементов известных методик.

1.2.Цели и задачи реализации Программы

Цель – сохранение и укрепление здоровья, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Задачи:

1. Развивать у детей мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.
3. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость).
4. Ознакомить родителей и педагогов с упражнениями и играми для профилактики плоскостопия.
5. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Сроки реализации программы: занятия рассчитаны для детей 5 - 6 лет, продолжительность занятий – 25 минут, проводятся 1 раз в неделю, с сентября по май, во вторую половину дня. Один комплекс рассчитан на две недели. Всего 18 комплексов – 36 занятий

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа имеет в своей основе следующие принципы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

2. Планируемые результаты освоения Программы

2.1. Результаты освоения рабочей программы

Ожидаемые результаты:

- укрепление мышц стопы и голени;
- повышение уровня физической подготовленности;

- увеличение внимания родителей к профилактике плоскостопия, сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях;
- включение игр и упражнений для профилактики плоскостопия в план оздоровительной работы ДОУ.
- Повышены представления у детей о здоровом образе жизни
- Снижен уровень заболеваемости.

2.2. Критерии уровней развития детей

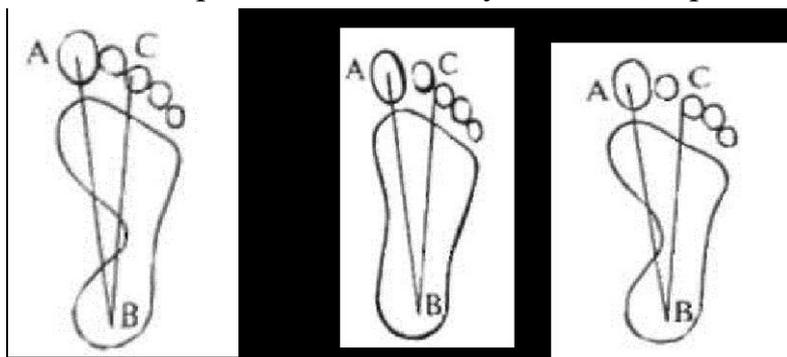
Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья и профилактике опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются проводимыми исследованиями 2 раза в год:

I. Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей.

Определяются нарушения со стороны опорно–двигательного аппарата:

- визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый длинный (греческий тип стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) – оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;
- плантография по методу В.А. Яralова-Яранцева - один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография – это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямохождения. Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30x40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90). Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп – плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке (см.рис.).



Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у воспитателя по физической культуре.

Выявление нарушений осанки требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно - двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования.

Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1-2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

Ф.И. ребенка _____

Группа № _____ Дата проведения _____ 202_ г.

№	Физиологические особенности	+/-	Вывод
---	-----------------------------	-----	-------

1.	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью		
2.	Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и таз установлены несимметрично.		
3.	Выраженная деформация грудной клетки – грудь «сапожника», впалая, «куриная».		
4.	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза.		
5.	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).		
6.	Сильное выступание живота (более 2см от линии грудной клетки)		
7.	Нарушение осей нижних конечностей (О – образные или Х – образные)		
8.	Неравенство треугольников талии.		
9.	Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.		
10.	Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др.		

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы – нормальная осанка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7, включительно – незначительные нарушения осанки; дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения.
- положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) – выраженные нарушения осанки, дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

II. Инструктором по физической культуре проводится диагностика уровня развития физических качеств у детей.

1. Быстрота. Бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м) на дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат.

Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

2. Сила. Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

3. Ловкость. Челночный бег 3 раза по 10 м.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

4. Гибкость. Наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

5. Выносливость. Бег на 300 м.

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек). Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить её – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может быть расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

6. Скоростно-силовые способности нижних конечностей. Прыжок в длину с места.

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждый 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй воспитатель замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Второй воспитатель измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делается две попытки, в карту заносится лучший результат.

*Ориентировочные показатели физической подготовленности
детей 5-6 лет*

№	Наименование показателя.	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 30 м со старта (сек)	Мал.	8,5 – 8,1	8,0 – 6,5	7,2 – 6,0
		Дев.	8,5 – 8,2	8,1 – 6,5	7,2 – 6,1
2	Время челночного бега (3x10м) (сек)	Мал.	12,8 – 11,1	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
		Дев.	12,9 – 11,1	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9
3	Бег на выносливость: дистанция 300 м (сек)	Мал.	-	105,1 – 85,8	97,3 – 81,2
		Дев.	-	107,2 – 84,2	101,2 – 84,6
4	Длина прыжка в места (см)	Мал.	85 – 130	100 – 150	130 – 155
		Дев.	85 – 125	90 – 140	125 – 150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см)	Мал.	160 – 230	175 – 300	220 – 350
		Дев.	150 – 225	170 – 280	190 – 330
6	Наклоны вперед из положения стоя (см)	Мал.	3 – 6	4 – 7	5 – 8
		Дев.	6 – 9	7 – 10	8 – 12

Все тестовые показатели заносятся в диагностическую карту

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Бег на 30 м со старта (сек)		Бросок набивного мяча весом 1 кг (см)		Челночный бег 3x10 м (сек)		Наклон туловища (см)		Бег на 300 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1													

2. Содержательный раздел

Программа включает три раздела.

В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

1. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, на направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положениях, направленные исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

2. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)

- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

3. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползание
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

2.1. Перспективно – тематический план

месяц	неделя	№ комплекса	Игровые упражнения, малоподвижные игры	Кол-во занятий
сентябрь	2,3 неделя	комплекс № 1 + Диагностика	«Двигайте ступней» «Катание мяча» «Достань мяч» «Зайцы и волк»	2
	3,4 неделя	комплекс № 2	«Лодочка» «Колобок» «Зайцы в огороде» «Быстро возьми»	2
октябрь	1,2неделя	комплекс № 3	«Кто выше?» «Самовытяжение» «Солнечные ванны для гусеницы»	2
	3,4 неделя	комплекс № 4	«Ходунки» «Качалочка» «Ракета»	2
	5 неделя	комплекс №5	«Кто там?» «Попурри» «Зайцы в огороде» «Резвый мешочек»	1
ноябрь	2,3 неделя	комплекс № 6	«Ходьба» «Стойкий оловянный солдатик» «Ах, ладошки, вы ладошки!»	2
	4,5 неделя	комплекс № 7	«Растягивание пружины» «Зайчик»	2

			«Лыжник»	
декабрь	2,3 неделя	комплекс № 8	«Малютка» «Жучок на спине» «Запрещенное движение» «Великаны и гномы»	2
	4,5 неделя	комплекс № 9	«Ходьба» «Лазание» «Кто быстрее» «Носильщики»	2
январь	2,3, неделя	комплекс № 10	«Танец на канате» «Играйте в мяч ногами» «Паровозик» «Жуки»	2
	4,5 неделя	комплекс № 11	«Растягивание пружины» «Зайчик» «Лыжник» «Великаны и гномы»	2
февраль	2,3 неделя	комплекс № 12	«Катание на морском коньке» «Растяжка ног» «Змея»	2
	4,5 неделя	комплекс № 13	«Двигайте ступней» «Катание мяча» «Достань мяч» «Зайцы и волк»	2
март	2,3 неделя	комплекс № 14	«Лодочка» «Колобок» «Зайцы в огороде» «Быстро возьми»	2
	4,5 неделя	комплекс № 15	«Кто выше?» «Самовытяжение» «Солнечные ванны для гусеницы»	2
апрель	1,2 неделя	комплекс № 16	«Качалочка» «Ракета» «Тише едешь-дальше будешь!»	2
	3,4 неделя	комплекс № 17	«Ходьба» «Стойкий оловянный солдатик» «Ах, ладошки, вы ладошки!»	2

май	2,3 неделя	комплекс № 18	«Растягивание пружины» «Зайчик» «Лыжник» «Великаны игномы»	2
	4,5 неделя	комплекс № 19 + Диагностика	«Кто там» «Попури» «Зайцы в огороде» «Резвый мешочей»	1

Всего за один год обучения: 36 занятий

2.3. Перспективный план взаимодействия с родителями

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы работы с родителями

№ п/п	Формы организации	Организатор деятельности
1.	Консультация «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста».	Инструктор по физической культуре Серых О.П.
2.	Консультация для родителей по теме: «Профилактика плоскостопия».	Инструктор по физической культуре Серых О.П.
3.	Памятка для родителей по профилактики плоскостопия.	Инструктор по физической культуре. Серых О.П.
4.	Рекомендации родителям для профилактики плоскостопия у детей.	Инструктор по физической культуре Серых О.П.
5.	Консультация «Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей»	Инструктор по физической культуре Серых О.П.
6.	Консультация «Воспитание нравственно – волевых качеств дошкольников».	Инструктор по физической культуре Серых О.П.
7.	Консультация «Формы двигательной активности как средство оздоровления детей».	Инструктор по физической культуре Серых О.П.
8.	Консультация «Игры-эстафеты, как средство развития физических качеств и эмоционально-положительного отношения и интереса к занятиям физической культурой».	Инструктор по физической культуре Серых О.П.
9.		
10.		
11.		

12.	Консультация «Скакалка в детском саду и дома »	Инструктор по физической культуре Серых О.П Инструктор по физической культуре Серых О.П
13.	Подвижные игры в физическом воспитании детей дошкольного возраста»	
14.	Консультация «Спортивная форма для занятий физической культуры»	
15.	Выступление на родительских собраниях по запросам родителей.	
	Индивидуальные беседы-консультации по запросам родителей.	

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план

Продолжительность образовательной деятельности для детей 5-6 лет не более 25 минут. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Начало учебного года: 15 сентября 2024 года

Учебный план на 2024 – 2025 учебный год

Образовательная область раздел программы	Виды детской деятельности	Количество занятий									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого за учебный год
Кружок «Растишка»	Двигательная деятельность стар. гр. – №1 25 мин	2	5	4	5	3	4	4	5	4	36

3.2. Особенности организации предметно – пространственной развивающей среды

При организации предметно-развивающей среды для детей по профилактике плоскостопия необходимо соблюдать ряд требований, а именно:

- учитывать возрастные особенности и особые образовательные потребности детей ;
- развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной,

вариативной, доступной и безопасной (без острых и режущих выступов и ядовитых красок).

Образовательное пространство должно оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием и свободный доступ детей к игрушкам и предметам.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря должны обеспечивать: игровую, познавательную, двигательную и творческую активность всех воспитанников, эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Развитие ребенка совершается в процессе воспитания и обучения – в активной, содержательной деятельности, организуемой педагогом в разнообразных формах его общения со взрослыми и сверстниками. Вокруг ребенка создается специальная педагогическая среда, в которой он живет и учится самостоятельно. В этой среде дошкольник развивает свои физические функции, формирует сенсорные навыки, накапливает жизненный опыт. Предметно-развивающая среда выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции.

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

Организуя предметно-пространственную развивающую среду в старшей группе, педагог должен руководствоваться возрастными и психологическими особенностями.

У пятилетних детей появляется желание объединяться для совместных игр и труда, преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения цели. Значит нужно создать условия для проведения игр-соревнований, более активно привлекать детей к различным совместным трудовым действиям (подготовке оборудования к занятиям).

У детей шестого года жизни развивается и эстетическое восприятие действительности, поэтому эстетике оформления жизненного пространства уделяется особое внимание. Детей привлекают к организации развивающего пространства в спортивном зале.

3.3. Материально-техническое оснащение

Оборудование: (в соответствии с темой занятия)

шведская стенка – 2 шт.,

лестница – 2 шт.,

наклонная доска – 1 шт.,

маты гимнастические – 3 шт.,

скамья гимнастическая – 2 шт.,
ребристая доска – 2 шт.

Инвентарь:

фитболы – 5 шт.,
канат – 2 шт.,
скакалки - 12шт.,
бадминтон 1 набор,
дуги – 3 шт.,
кубики -10 шт.,
обручи – 12 шт.,
кегли – 12 шт.,
гимнастические палки - 12 шт.,
мячи большие - 12 шт.,
средние - 12 шт.,
маленькие - 12 шт.,
платочки – 12 шт.

Нестандартное оборудование: кольцеброс, массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, коврик из пробок, мелкие предметы для сбора стопами: цветные пробки, желуди, мелкие детали конструктора, карандаши.

3.4.Список используемой литературы

- 1.Программа «Здоровый малыш»: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З. И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
- 2.Дидур М. Д., Поташник А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
- 3.Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс»,2004.
- 4.Моргунова О.Н. Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие.- Воронеж, ТЦ «Учитель», 2005.
- 5.Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
- 6.Силантьева С.В. Профилактика плоскостопия у дошкольников // Дошкольная педагогика, 2014 - № 3.
- 7.Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб: Детство-пресс,2001.