

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 83 «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК»
(МБДОУ «ДС № 83 « ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК»)

Принято:
на заседании Педагогического совета
МБДОУ «ДС № 83
«Золотой петушок»
Протокол № 6 от « 17 » 03 2023

Утверждено:
Заведующим учреждением
_____ Т.Е. Любителева
« 17 » _____ 03 _____ 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровый малыш»**

Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 3-4 года

Срок реализации: 1 год

Составитель: инструктор
по физической культуре
Артемьева В.Н.

Норильск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3-4
1.2.	Цели и задачи реализации	4-5
1.3.	Отличительные особенности	5
1.4.	Особенности возрастной группы детей 3-4 лет	6-7
1.5.	Режим и формы занятий	7-8
1.6.	Прогнозируемые результаты и способы их проверки	8-10
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Методическое обеспечение программы	11
2.2.	Учебно – тематический план	12-13
2.3.	Перспективный план по профилактике плоскостопия и нарушения осанки	14-23
3.	Организационный раздел	
3.1.	Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий	24
3.2.	Реализация программы	24-25
3.3.	Требования к режиму работы	25
3.4.	Требования к взаимодействию сотрудников	25
3.5.	Материально – техническое обеспечение	25-27
	Список литературы	28
	Приложение 1 Консультация для родителей «Больше внимания осанке»	
	Приложение 2 Консультация для родителей «Здоровье начинается со стопы»	
	Приложение 3 Памятка для родителей «Профилактика плоскостопия у ребенка»	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- Постановление главного государственного врача РФ «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
- Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении ФГОС ДО.
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательная программа ДО.

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- Основной образовательной программы МБДОУ № 83;
- Программы Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»;
- Примерной основной образовательной программы дошкольного образования Л.А. Парамоновой «Истоки»;

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие:

про дольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья.

В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Существует ряд практических работ известных авторов по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста. Среди них практические пособия: Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников», Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Ключевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Программа «Здоровый малыш» разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов, ограничено 1 годом, 29 часам.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Развивающие задачи программы:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ПРОГРАММЫ

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорнодвигательного аппарата у детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Срок реализации программы: 7 месяцев учебного года, с 5 октября 2023 г. по 25 апреля 2024 г.

1.4. ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Программа рассчитана для работы с детьми 3-4 лет жизни, посещающих 2-ю младшую группу детского сада. Дошкольный возраст (3-4 лет) характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы.

Характерными особенностями этого возраста является развитие верхних частей тела, плечевого пояса и слабость костно – мышечного аппарата. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ, меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов.

В младшем дошкольном возрасте движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног – все это обуславливает частые падения ребенка.

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

У детей этого возраста замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы – разгибатели. Значительная часть мышечной силы у детей младшего дошкольного возраста затрачивается на поддержание равновесия. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений и при длительном сохранении одной позы.

Кора головного мозга ребенка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована; наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно – рефлекторные связи создаются легко, но непрочно. Движения дети

выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно. Однако в этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10 - 15см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Прыжок в высоту на уровне 5 см еще не удается.

На четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями.

Ребенок в этом возрасте умеет хорошо бегать. Он способен изменять скорость, направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу воспитателя. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Более отчетливо двигательные навыки начинают проявляться в 4 - летнем возрасте. Именно тогда отмечается наибольший прирост частоты движений, силы отдельных мышц, прыжка в длину. Появляются первые попытки сочетания движений с ходьбой. Бег ребенка еще похож на семенящий шаг, ему трудно ловить мяч и посылать его в цель, но легко прыгать с мячом, несмотря на то, что движения еще не согласованны. В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, ездят на трехколесном велосипеде.

Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей и, наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения – бег, лазание, прыжки – стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

1.5. РЕЖИМ И ФОРЫ ЗАНЯТИЙ

Общее количество часов в год – 29 часов.

Программа рассчитана на 1 занятие в неделю. Длительность каждого занятия – 1 час академического времени (один академический час для младших дошкольников равен 15 минутам, в соответствии с требованиями СанПиНа).

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. Это может быть «Путешествие в страну Неболейка», или «Зачем ножки малышам?», «Зима пришла», «Паровоз наш едет быстро» и т.д.

В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно - суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятия, как правило, проводятся по общей схеме:

- вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе.

- основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.
- заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

1.6. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

К показателям эффективности можно отнести:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей.
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях;

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

1. Первичная диагностика детей. Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно – оздоровительной работе.

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам:

- возраст ребенка;
- условия жизни;
- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления.

Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме:

- перенесенные заболевания и травмы опорно – двигательного аппарата;
- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
- желание родителей связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий

II. Определяются нарушения со стороны опорно – двигательного аппарата. Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- 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. Яралова – Яранцева.- один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография – это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния.

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.

III. 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 стоя при ходьбе.

Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастнo-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. 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

Наблюдатель (Ф.И.О.) _____

Группа № _____ Дата проведения _____ 202_ г.

№	Ф.И	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.	Вывод
1												
2												
3												

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.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Направленность предоставляемого дополнительного образования по программе «Здоровый малыш» не предусматривает наличие специального образования. Программа реализуется инструктором по физической культуре, который систематически повышает свой профессиональный уровень.

В процессе проведения занятий используются разнообразные методы обучения и воспитания. Метод – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

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

метод	форме; <ul style="list-style-type: none"> • использование подвижных игр; • организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом; 	дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.
-------	---	---

2.2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Общее количество академических часов	В том числе	
		Теоретические	Практические
Ходьба, бег	4		4
Оздоровительная физкультура	9	2	7
Равновесие	4		4
Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	3		3
Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	4		4
Игры	5		5
Всего	29	2	27

Примечание: количество часов на ту или иную тему дано приблизительно, так как они берутся как часть на каждом занятии, которые включают в себя несколько тем.

Периоды обучения

	Задачи		Кол-во часов
Подготовительный период	Сентябрь	Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья	9
	Октябрь - ноябрь	Воспитание сознательного отношения к занятиям. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. Обучение специальным корригирующим упражнениям. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев ног). Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами – массажерами.	

Основной период	Декабрь - февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи – массажеры и т.д.). 4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. 5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы) 	12
Заключительный период	Март - май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах). 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. 	8
Всего занятий			29

2.3. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ И НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Месяц	Неделя	Мотивация	Ходьба	Бег	Оздоровительная физкультура	Равновесие	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	Игры
Октябрь	1 неделя	Кружок «Здоровый малыш» открывает сундучок	обычная; со сменой направления движения; по камешкам	легкий бег по кругу; по ограниченной плоскости (по дорожке)	Упражнения в положении сидя Релаксация	Ходьба по шнуру. Качание на мяче, с сохранением правильной осанки.	Ползание по скамейке на четвереньках (по-медвежьей)	Прыжки по узкой дорожке на двух ногах	«Бездомный заяц»
	2 неделя	«Путешествие в страну Неболейка»	шеренгой с одной стороны площадки на другую; с высоким подниманием колен	бег обычный; с захлестом; в рассыпную; с нахождением места в колонне	Упражнения в положении стоя. Захват и подъем с пола мелких предметов.	Ходьба по наклонной доске	Перелезание через гимнастическую скамейку	Прыжки через косички	«Догони»

	3 неделя	«Стройная спина»	с разным положением рук; приставным шагом боком; со сменой темпа движения; по – кошачьи (тихо, мягко)	бег обычный; врассыпную	Упражнения без предметов в положении лежа	Ходьба с мешочком на голове	Подлезание под шнур на четвереньках	Катание мяча друг другу	«Котята и щенята»
	4 неделя	«Держи осанку»	с разным положением рук; приставным шагом	бег по кругу; со сменой направления движения	Упражнения с мячом. «Ласковая кошечка», «Кошечка злится»	Ходьба по наклонной поверхности вверх и спуск вниз	Пролезание в обруч	Прыжки из обруча в обруч	«Самолетикса молет» «Ловкие ноги»
Ноябрь	1 неделя	«Зачем ножки малышам?»	обычная змейкой; с разным положением рук	бег друг за другом: «полетный бег» (широким шагом)	Упражнения без предметов	Ходьба по ребристой доске, между кубиками	Пролезание в туннель на четвереньках	Прокатывание мяча вперед и бег за ним	«Ловишки с ленточками»

2 неделя	«Пусть будут здоровы наши ножки»	обычная; с высоким подниманием колен; скрестным шагом; ходьба по камешкам	врассыпную; бег обычный	Упражнения, сидя на стуле; Правила гигиены ног. Массаж ног	Ходьба по наклонной плоскости ³³	Пролезание в обручи с одной стороны на другую	Прокатывание мяча по дорожке	«Кто быстрее»
3 неделя	Мы не малые ребята, а веселые котята»	обычная; с перешагиванием через кубики; по ребристой доске, руки в стороны	врассыпную; легкий бег на носочках	Упражнения без предметов.	Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой мяч головой	Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек	Прыжки через веревку	«Зайцы в огороде»
4 неделя	«Веселые туристы»	обычная по дорожке здоровья. по канату	бег друг за другом	Упражнения без предметов Приемы самомассажа	Ходьба по ограниченной поверхности с мешочком на голове	Ползание по скамейке на четвереньках по-медвежьи	Метание «мешочков» вдаль	«Найди себе пару»

	5 неделя	«Мы малыши - крепыши»	по корригирующим дорожкам; гусиным шагом; на носках; на пятках	бег в колонне по одному	Упражнения с гантелями. Захват и перекладывание пальцами карандашей.	Ходьба по скамейке.	Пролезание в обруч	Прыжки с разбега через планку	«Мы веселые ребята»
Декабрь	1 неделя	«Зима пришла»	на носках; на пятках; с высоким подниманием колена	бег в среднем темпе	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на животе по гимнастической скамейке	Прыжки через 4-5 кубиков.	«Поймай снежок» - бросание мяча вверх и его ловля.	«В гости к Мишке»
	2 неделя	«А на улице зима»	обычная; широким шагом; на носках; с высоким подниманием бедра «через сугробы»	обычный бег	Упражнения без предметов	Ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку	«Катаемся на саночках» - ползание на животе по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Катание круглого предмета.	«Пятнашки Снежками»

	3 неделя	«Идем за елочкой лесной»	на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием бедра; семенящим шагом	легкий бег	Упражнения со снежинками	Ходьба на носках, с перешагиванием через предметы, по камешкам	Пролезание под дугами	Метание «снежков» в горизонтальную цель	«Вдоль по улице метелица метет», «Заморожу»
	4 неделя	«В лес на новогоднюю елку» (итоговое)	обычная; широким шагом; с высоким подниманием колен; на носках; змейкой	легкий бег	Упражнения без предметов	Ходьба с высоким подниманием колен	Подлезание под веревку.	Прокатывание головой мяча вперед. Бросание мяча двумя руками из-за головы.	«Стройная елочка» «Чем украшена елка?»
Январь	1 неделя	«Льдинки, ветер и мороз»	обычная; на носках; в приседе; по степам; с перешагиванием через кубики; с кольцом на голове	бег врассыпную	Упражнения с ленточками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.	Ползание под гимнастическими и палками, положенными на кубы	Перебрасывание мяча от груди через веревку	«Пингвины на льдине»

	2 неделя	«В лесу»	с высоким подниманием колен; след в след; на пятках	обычный бег; врассыпную	Упражнения без предметов. Захватывание и бросание мелких предметов стопами ног.	Ходьба по следовой дорожке	«Медвежата катаются» - ползание на животе по гимнастической скамейке	«Белки шишками играли» - метание шишек вдаль	«Зайка»
	3 неделя	«Дикие звери»	широким и мелким шагом; на наружных краях стопы; на носках; по ребристой доске	бег змейкой; обычный бег	Упражнения с различными предметами	Ходьба по канату приставным шагом	Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек	Спрыгивание с предметов высотой 20-30 см.	«Хитрая лиса»
Февраль	1 неделя	«Паровоз наш едет быстро»	друг за другом; на носках; с изменением направления движения; змейкой	обычный бег; с захлестом	Упражнения с гимнастической палкой	Ходьба по канату прямо и боком	Пролезание в обруч.	Прыжки через канат справа и слева на двух ногах.	«Найди свое депо» «Надуй шарик»

2 неделя	«Морское царство»	ходьба на месте; по ребристой доске; по камешкам; по массирующим коврикам	бег по кругу; с высоким подниманием колен	Упражнения без предметов	Ходьба и спуск по наклонной доске	Пролезание в трюм (в обруч)	Бросание и ловля мяча	«Моряки и акула» «Буря в стакане»
3 неделя	«Остров здоровья»	на носках на пятках; по дорожкам здоровья; с восстановлением дыхания	бег по кругу; приставным шагом	Упражнения с мячом Релаксация» «Ровная спина»	Ходьба через пенёчки с высоким подниманием колен (высота 10 см)	Ползание по -пластунски	Прокатывание мяча	«Прокати и догони» «Прямые спинки»
4 неделя	«Мой веселый звонкий мяч»	обычная; по следам; на носках; на пятках	бег в колонне по одному змейкой; врассыпную	Упражнения с мячом Массаж стоп «Поиграем ножками»	Ходьба по следам с сохранением правильной осанки	Ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу	Бросание и ловля мяча	«Веселый мяч»

	5 неделя	«Волшебные игрушки»	ходьба обычная; со сменой направления движения; на носках; на пятках; по ребристой доске	легкий бег; приставным шагом	Упражнения с погремушками	Ходьба приставным шагом по нижней планке гимнастической стенки	Ползание по наклонной доске	Прыжки из обруча в обруч	«Соберем погремушки в оркестр»
Март	1 неделя	«Дружные ребята»	обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы	легкий бег; бег приставным шагом	Упражнения с веревкой Релаксация «Осанка»	Ходьба боком приставным шагом по шнуру	Ползание на животе по гимнастической скамейке	Перебрасывание мяча через веревку двумя руками от груди	«Веселые ребята»
	2 неделя	«Озорные медвежата»	обычная; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием ног	легкий бег друг за другом	Упражнения с гимнастической палкой. Оздоровительный массаж.	Ходьба по ребристой доске	Подлезание под дугу	Катание мяча по прямой линии	«Медведь»
	3 неделя	«Быть здоровыми хотим»	обычная; приставным шагом в сторону, вперед, назад; на носках; на пятках	бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	Упражнения с обручем	Ходьба по комбинированной дорожке	Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Прыжки вверх с места, с доставанием предмета. Бросание и ловля мяча.	«Мышеловка»

	4 недели	«В космос полететь готовы? Значит, будем все здоровы!»	на носках; на пятках; на месте врассыпную	легкий бег вокруг макета	Упражнения с гантелями	Ходьба с внезапной остановкой	Пролезание в обруч на четвереньках	Прыжки из обруча в обруч	«Космонавты»
Апрель	1 неделя	«Новые приключения Буратино»	на носках; на пятках; с разным положением рук; с ускорением и замедлением	боковой галоп; бег спиной вперед; обычный	Упражнения с флажками	Ходьба приставным шагом по веревке	Ползание по гимнастической скамейке (на ладонях и коленях)	Метание мешочков в круг.	«Догони, убеги»
	2 недели	«Цветочное царство»	с высоким подниманием колен; приставным шагом; в полуприседе; на наружных сводах стоп; на носках	обычный бег; врассыпную	Упражнения с разными предметами. Релаксация	Ходьба по массажным дорожкам;	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание мячей из-за головы	«Стрекоза»

	3 неделя	«Со спортом дружить – здоровыми быть!»	с мешочком на голове; по дорожкам здоровья; на носках; с высоким подниманием колен	бег друг за другом	Упражнения с мячом	Ходьба по наклонной доске.	Подлезание под дуги	Прыжки вверх с зажатым мячом между коленями	«Кошка и мышата»
	4 неделя	«Расшумелась детвора» (итоговое)	обычная; на наружных сводах стоп; на носках; на пятках	обычный	Упражнения с мешочком	Проведение плантографии			«Через кочки и пенёчки»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ПРАВИЛА ПОДБОРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И КОРРЕКЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

Требование бережного отношения к состоянию опорно – двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжков, метании и выполнении общеразвивающих упражнений. Методика профилактико – коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил.

Подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переагибанием в шейном отделе позвоночника в переднее – заднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;
- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости.
- для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это в первую очередь касается упражнений на развитие силы.

Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головой в правую (левую)

сторону. Задержаться в этом положении на 30 сек. (от 3 до 5 глубоких дыхательных движений).

3.2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Объект управления	Целостный процесс практико - ориентированного обучения детей	
Цель обучения	Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста.	
Стиль обучения	Личностно – ориентированный с доминированием организационной и стимулирующей функцией, демократический стиль.	
Мотивационно – смысловые позиции	Педагога <ul style="list-style-type: none">• Открытость• Диалог• Содействие• Сотрудничество	Обучаемых <ul style="list-style-type: none">• Личная мотивированность на образовательную деятельность

	<ul style="list-style-type: none"> Обеспечение условий решения проблем ребенка 	
Характер организации образовательной деятельности	Превалирование специальных и общих методов профилактики коррекции нарушений осанки и плоскостопия	
Характер и формы педагогического взаимодействия и отношения	Субъект – субъектные отношения, партнерское взаимодействие в разработке и достижении цели.	
Контроль и оценка	Ориентация на личностную и оздоровительную ценность результатов образовательного процесса. Сравнение успехов ребенка с предыдущим уровнем его навыков и умений.	

3.3.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ РАБОТЫ

Занятия по дополнительному образованию для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят: для детей 3-4 лет 1 раз в неделю продолжительность не более 15 мин. Количество детей в группе до 12 человек. Во время организации оздоровительного процесса соблюдается режим, нормы и правила охраны жизни и здоровья детей. (Инструкция «По охране труда для инструктора по физической культуре») Дети занимаются в спортивной форме босиком.

3.4. ТРЕБОВАНИЯ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ СОТРУДИКОВ

- Оптимизация двигательного режима в дошкольном учреждении
- Профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата.
- Обеспечение единообразия требований педагогов и родителей в процессе воспитания детей.
- Педагогический контроль за положением тела во время режимных моментов.
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- Обеспечение условий для овладения детьми жизненно важными двигательными навыками

3.6. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество
	Куб деревянный	Ребро 10 см	10
	Шнур длинный	Длина 150 см,	2

Для ходьбы, бега, равновесия		диаметр 2 см	
	Обруч большой	Диаметр 95—100 см	4
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 600 см Диаметр 3 см	1
	Коврик массажный	75 x 70 см	3
Для прыжков	Обруч малый -	Диаметр 50—55 см	12
	Шнур короткий	Длина 75 см	12
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	2
Для катания, бросания, ловли	Кегли (шт)		12
	Мешочек с грузом малый	Масса 150—200 г	12
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	12
	Шар цветной (фибрлластиковый)	Диаметр 20—25 см	10
	Самокаты		3
	Дуги	Высота 50 см	2
	Дуги Высота 40 см		2
	Гимнастическая стенка		1
	Гимнастическая скамейка		2
Для обще- развивающих упражнений	Кольцо пластмассовое	Диаметр 14 см	12
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	45
	Мяч массажный	Диаметр 8—10 см	12
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75—80 см	12
	Флажок		30
	Погремушки		12
	Кубики	Ребро 4 см	30
	Гантели полые детские		30
	Гири детские полые		30
	Обручи	Диаметр 50—55 см	12

Для профилактики и коррекции плоскостопия	Горка наклонная сборная		2
	Ящик с камешками		1
	Дорожка здоровья		комплект
	Дорожка со следочками		1
	Массажеры роликовые		6
	Мелкие предметы		
	Палочки разных диаметров		2 комплекта
	Платочки		12

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012 № 273 ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва
3. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление от 15 мая 2013г. № 26. Об утверждении САНПИН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
5. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Клюева М.Н.- СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
6. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
7. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
8. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005.
9. Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
10. Комплексы лечебной гимнастики / авт. Сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.
11. Картушина М.Ю. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада . М.: ТЦ Сфера, 2004.
12. Алямовская В.Г.Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
13. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
14. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
15. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы /авт. Сост. Т.Г, Кареева. Волгоград: Учитель, 2011г.
16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.

17. Шарманова СБ., Федоров А.И., Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие - Челябинск: УралГАФК, 1999.

18. Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

19. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

20. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Растим здорового ребенка. Новые стандарты. – М. УЦ «Перспектива», 2011.

Консультация для родителей**«Больше внимания осанке!»**

Предупредить развитие неправильной осанки легче, чем потом трудиться над ее исправлением и бороться с недугами позвоночника. Чем раньше родители задумаются об этом – тем лучше.

С приходом холодной и долгой зимы наши детки большую часть времени проводят в помещениях, где недостаточно места для веселой беготни и спортивных игр. Малыши занимаются, рисуют, лепят, как правило, сидя. А ведь долгое и тем более неправильное сидение ребенка может привести к искривлению позвоночника. Чем же помочь нашим малышам?

Взрослым нужно следить, чтобы ребенок не горбился во время занятий и не сидел слишком долго (особенно это касается карапузов, которые не посещают детский сад). Например, после раскрашивания картинок лучше предложить крохе какое-нибудь подвижное занятие – помочь убрать посуду со стола или красиво расставить игрушки на полке.

Побеседуйте с ребенком о том, для чего нужно учиться сидеть и стоять не сутулясь. Расскажите, что еще в старину на Руси добрым молодцем называли такого мужчину, который был строен, подтянут, ходил с прямой спиной и гордо поднятой головой. Про таких говорили – статный человек или осанистый. Не изменилось отношение к людям с красивой осанкой и сегодня. Как правило, они уверены в себе и имеют хорошее здоровье. Обратите внимание малыша на осанку положительных сказочных персонажей (Иван Царевич, Василиса Прекрасная и т.д.), известных людей – спортсменов, артистов, танцоров. В качестве антипримера можно вспомнить ту же Бабу Ягу, которая на всех книжных иллюстрациях изображается сгорбленной.

Обратитесь к детскому анатомическому атласу и покажите малышу на картинках, как устроен человеческий скелет, что происходит с позвоночником при искривлении, какие внутренние органы будут зажаты, если сутулиться.

Не обойтись без гимнастики. Если вы с ребенком заранее побеседовали о необходимости укреплять позвоночник, кроха уже не будет считать зарядку бесполезным занятием. Но чтобы малыш в это время не заскучал, постарайтесь использовать простые игровые приемы. Упражнений, которые помогают улучшить осанку, очень много. Заранее подготовьте коврик, мяч, ленту, гимнастическую палку и... приосаньтесь...

Прятки

Малыш стоит, выпрямив спинку, ноги соединены вместе, руки – в «замочке» за шеей. Делаем полуприсед, округляем спинку и, опуская голову вниз и соединяя локоточки, немного наклоняемся вперед. Вот и спрятался кроха! А теперь медленно выпрямляем ножки, локти разворачиваем в стороны, стараясь соединить лопатки, а голову поднимаем вверх.

Каталки-прилипалки

Стоя спиной к стене, малыш прижимает нижней частью спины мячик (средних размеров). Держа руки вдоль туловища, ребенок медленно приседает и опять встает. При этом он как будто прилип к мячику, катает его по стенке вверх-вниз.

Перекасти колбаску

Ребенок ложится на спину. Ножки прижаты друг к другу, руки вытянуты над головой, прижимают ушки. Малыш начинает перекатываться по коврику вправо, а потом влево. При этом он должен сохранить прямое положение тела.

Канатоходец

Ленту длиной 3-4 метра мама кладет на пол – это будет канат. А юный канатоходец должен встать на него, сомкнув за спиной руки «в замочек», и пройти, не потеряв равновесие. Спинку и голову малыш держит прямо, смотреть на ленточную дорожку можно только глазками.

Поглядим по сторонам

Сидя на коврике, ножки раздвинем пошире, а руки поднимем по сторонам. Спинку малыш должен выпрямить и, не сутулясь, поворачиваться то вправо, то влево.

Самолетик

Малыш стоит на носочках, спинку распрямил, руки вытянул в стороны, как крылья у самолетика. Начинает медленно вращаться в одну сторону, затем в обратную, старается сохранить равновесие. Это упражнение можно делать и с гимнастической палкой.

Желаем успехов в воспитании здорового ребенка!

Консультация для родителей

Тема «Здоровье начинается со стопы»

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы имеют веерообразное расхождение, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. В соответствии с этим заключение о плоскостопии выносят, начиная с пятилетнего возраста.

Наиболее часто встречающаяся деформация стопы у дошкольников связана с нарушением ее рессорной функции, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе, беге, прыжках. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость. У них также нарушается походка. В дальнейшем могут развиваться застойные явления в сосудах нижних конечностей.

Форма стопы влияет также на состояние осанки и позвоночника ребенка. Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформации стопы, начиная уже с раннего возраста.

Выделяют следующие факторы, влияющие на свод стопы, их делят на две группы:

- внутренние, определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма, перенесенными заболеваниями, физическим развитием (избыток массы тела) и состоянием здоровья (частые простуды, хронические болезни)
- внешние (нерациональная обувь, недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя).

Какой же должна быть обувь для дошкольника.

Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм.

Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не должна быть мягкой (например чешки), т. к. способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жесткому полу.

Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, ее положение.

Высота каблука не должна превышать 5-10 мм.

В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.

Наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части.

Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями

Для обеспечения оптимального температурно - влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков и т.д.)

Таким образом, профилактическая обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы (недопустимо носить обувь с зауженной носочной частью); иметь достаточно гибкую (но не мягкую), невысокую подошву, каблук высотой 5-10 мм, фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации пяточной кости, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы.

Желаем успехов в воспитании здорового ребенка!

Памятка для родителей

«ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У РЕБЕНКА»

Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение.

Предлагаем комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия.

Диагностика плоскостопия

Заключение о состоянии опорного свода стопы ребенка делается врачом - педиатром на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке (рисунке стопы).

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая - с основанием большого пальца. Если обе линии расположены внутри контура - стопа плоская, если контур находится между линиями - уплощенная, если линии проходят за контуром - нормальная.

В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с уплощенной стопой. Несмотря на то, что в дошкольном возрасте стопа еще не сформирована, при плоскостопии существует опасность отрицательной динамики. Во время осмотра ребенка следует обращать внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, в случае продольного плоскостопия образуют угол, открытый к внешней стороне (вальгусная установка стопы). Это легко определить по детской обуви: при вальгусном положении (низко опущен внутренний край) - стачивается внутренняя часть подошвы, при варусном (уплощен наружный край) - сильнее деформируется наружная сторона подошвы.

В дошкольном возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого необходимо регулярно выполнять специальный комплекс упражнений.

Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопия.

Ребенок должен заниматься в спортивной форме босиком.

Массаж стоп

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

"Сборщик". Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

"Художник". Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек. Упражнение следует повторить правой ногой.

"Гусеница". Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

Упражнения с гантелями. Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и физического здоровья ребенка), ставит ноги вместе, руки вниз. На счет 1 - приседает, вытягивает руки вперед. На 2 - встает, опускает руки. И так далее.

Исходное положение то же. На счет 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны. На счет 2 - исходное положение. На 3-4 - то же с левой ноги. Упражнение выполняется в течение 30-50 сек.

Ходьба. В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

Бег. Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.

Укрепление мускулатуры ног и свода стопы

Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы также необходимо с детства.

Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

Катание мяча. Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

Катание чулка. Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает

новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

Игра в шарики и кольца. Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.

Игра в мяч ногами. Упражнение выполняется в парах.

Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

Танец на канате. Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз".

Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол, гандбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °С) в течение 1-1,5 мин.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!