

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10»
654080, Россия, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул.Кирова, 99 А
Тел./факс: 8-923-637-2012 Email: det_sad10@list.ru

ПРИНЯТО:
Педагогический совет
Протокол № 1
« 30 » 08. 2023.

СВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБ ДОУ
«Детский сад № 10»
М.В. Лебедева
Принят № 44
« 08. 2023.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ»
(1,5 - 4 ЛЕТ)**



г. Новокузнецк, 2023

Пояснительная записка

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с **плоскостопием**.

Плоскостопие - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов. **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.

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформаций стоп у детей, возникла необходимость в организации целенаправленной работы по **профилактике плоскостопия в детском саду**.

Цель программы - укрепление здоровья детей младшего дошкольного возраста, профилактика деформации свода стопы -плоскостопия, а так же привитие навыков к систематическим занятиям физической культурой оздоровительной направленности.

Задачи:

1. Обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
2. Развитие основных функций стоп; повышение тонуса коротких мышц стоп; устранение гипертонуса трехглавой мышцы голени и увеличение подвижности в суставах стоп;
3. улучшение кровообращения стоп;
4. улучшение координации движений.

Программа рассчитана на детей 2 – 4 лет. Занятия проходят 1 раз в неделю. Начало занятий с октября. Количество занятий в год – 35. Продолжительность одного занятия 15 минут.

Методика лечебной гимнастики

Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно - двигательного аппарата

При проведении гимнастики специальные упражнения сочетают с общеукрепляющими. В начале курса упражнения выполняют из исходных положений (И. П.) с разгрузкой стоп: сидя и лежа, затем в комплекс включают упражнения из И. П. стоя, в ходьбе. Гимнастику обязательно сочетают с ручным самомассажем.

Самомассаж стоп.

Для самомассажа удобно использовать массажный коврик или массажные мячи. Резиновые изделия имеют следующие преимущества перед пластмассовыми:

- 1) они более мягко воздействуют на ткани ребенка;
 - 2) составляющие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног..
- Самомассаж можно проводить как отдельную процедуру, или включать в занятие лечебной гимнастикой в качестве вводной или заключительной части. Сила, с которой стопы давят на массажный коврик (ролик, определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения самомассажа дети не должны испытывать болевых ощущений. Первые процедуры проводят сидя. В последующем вводная и основная части проводятся сидя, заключительная - стоя.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ 2 МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

1-2 "В гости к мышонку"

Познакомить с комплексом упражнений на массажных ковриках: ходьба на носках и пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носки, легкие прыжки. Упражнять в ходьбе и беге на носках и пятках. Познакомить с упражнением для коррекции свода стопы "Кошки-мышки"

3-4 "Ежата"

Закреплять упражнения на массажных ковриках. Упражнять в хождении по ребристой доске. Упражнять в сведении и разведении пяток.

5-6 "Хитрая лиса"

Закреплять упражнения на массажных ковриках. Упражнять в захватывании и удержании стопами ног мешочков с песком.

7-8 "В гости к белочке"

Познакомить с комплексом упражнений на гимнастических палках: перекаты с пятки на носок, хождение приставным шагом, прокатывание палки стопами ног взад-вперед. Упражнять в захватывании и удержании стопами шишек.

9-10 "Звери готовятся к зиме"

Закреплять упражнения на гимнастических палках. Упражнять в хождении по ребристой доске. Упражнять в захватывании и удержании стопами желудей.

11-12 "Игры на лесной полянке"

Закреплять упражнения на гимнастических палках. Упражнять в хождении на внешней стороне стопы. Упражнять в захватывании и удержании стопами малого мяча.

13-14 "Повторение изученных игр и упражнений. Самомассаж . "

Повторить игры для коррекции свода стопы по выбору детей. Познакомить детей с техникой самомассажа малым массажным мячом. Самомассаж кисти

15-16 "Котята"

Познакомить с комплексом упражнений на обруче: перекаты с пятки на носок, приставной боковой шаг. Тренировать в захватывании и удержании небольших предметов пальцами стоп.

17-18 "Мамины помощники"

Закреплять комплекс упражнений с обручем. Учить захватывать и удерживать пальцами стоп платочка.

19-20 "Веселые обезьянки"

Закреплять комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнять в хождении по канату приставным боковым шагом. Тренировать в захватывании и удержании стопами различных по величине предметов.

21-22 "Цыплята"

Закреплять комплекс упражнений на массажных ковриках. Закрепить навык ходьбы по ребристой доске. Закрепить навык захватывания мелких предметов пальцами стоп.

23-24 "Веселе рыбки"

Закреплять комплекс упражнений с обручем. Учить ходить по массажной дорожке, массажным следкам. Упражнять в захватывании мелких предметов пальцами стоп.

25-26 "Птички"

Закреплять комплекс упражнений с гимнастической палкой. Тренировать в ловкости, воспитывать чувство товарищества. Познакомит с игрой "Кошка и птички".

27-28 "Бабочки"

Закреплять комплекс упражнений на массажных ковриках. Закрепить навык ходьбы и бега на носках. Упражнять в захватывания мелких предметов пальцами стоп.

29-30 "Игры на полянке"

Закреплять комплекс упражнений на массажных ковриках. Упражнять в хождении на внешней стороне стопы. Упражнять в захватывании и удержании стопами малого мяча.

31-35 "Итоговое занятие" Закрепить навыки самомассажа массажными мячиками. Повторить игры и упражнения для коррекции свода стопы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Октябрь

1. Комплекс ОРУ «*Веселые котята*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Пройди по линии*», «*Журавль на болоте*».
2. Комплекс ОРУ «*Веселые котята*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Конькобежец*».
3. Комплекс ОРУ «*Утята*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Перешагни через руки*», «*Лыжник*».
4. Комплекс ОРУ «*Утята*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Присядь комочком*», «*Лыжник*».
5. Комплекс ОРУ «*Матрешки*». Игровые упражнения для профилактики и коррекции свода стопы «*Подъемный кран*», «*Как у наших у ребят..*».
6. Комплекс ОРУ «*Матрешки*». Игровые упражнения для профилактики и коррекции свода стопы «*Подъемный кран*», «*Как у наших у ребят..*»

Ноябрь

6. Комплекс ОРУ «*Матрешки*». Игровые упражнения для профилактики и коррекции свода стопы «*Подъемный кран*», «*Как у наших у ребят..*»
7. Массаж стоп. Захватывание мяча и других предметов стопами ног. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия по мотивам сказки «*Колобок*»
8. Комплекс ОРУ «*Королевство птиц*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Ловкие ноги*», «*Барабан*».
9. Комплекс ОРУ «*Королевство птиц*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Ловкие ноги*», «*Барабан*».
10. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Донеси платочек*», «*Подъемный кран*», «*Как у наших у ребят..*» Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия по мотивам сказки «*Колобок*»

Декабрь

11. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Великан и карлик*», «*Мышеловка*».

12. Комплекс ОРУ «Озорные обезьянки». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «Донеси платочек», «Подъемный кран».

13. Комплекс ОРУ «Озорные обезьянки». Игровые упражнения для коррекции свода стопы со скакалкой – перешагивания, прыжки.

14. Комплекс ОРУ с мячом. Игровые упражнения для профилактики и коррекции свода стопы «Подъемный кран», «Как у наших у ребят..»

Январь

15. Комплекс ОРУ с мячом. Игровые упражнения для коррекции свода стопы со скакалкой – перешагивания, прыжки.

16. Массаж стоп. Захватывание мяча и других предметов стопами ног. ..»
Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия по мотивам сказки «Колобок»

17. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения для коррекции свода стопы «Прокати мяч», «Быстро переложки».

18. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения для коррекции свода стопы «Прокати мяч», «Быстро переложки».

Февраль

19. Массаж стоп. Захватывание мяча и других предметов стопами ног. ..»
Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия по мотивам сказки «Колобок»

20. Рисование стопами. Самомассаж. Игровые упражнения для профилактики и коррекции свода стопы «Подъемный кран», «Как у наших у ребят..»

21. Комплекс ОРУ с обручем. Игровые упражнения для профилактики и коррекции свода стопы «Подъемный кран», «Как у наших у ребят..»

22. Комплекс ОРУ с обручем. Игровые упражнения для профилактики и коррекции свода стопы «Подъемный кран», «Как у наших у ребят..»

Март

23. Комплекс ОРУ *«Матрешки»*. Игровые упражнения для коррекции свода стопы. Игровые упражнения для профилактики и коррекции свода стопы *«Подъемный кран»*, *«Как у наших у ребят..»*

24. Массаж стоп. Захватывание мяча и других предметов стопами ног. ..»
Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия по мотивам сказки *«Колобок»*

25. Комплекс ОРУ *«Королевство птиц»*. Игровые упражнения для коррекции свода стопы *«Ловкие ноги»*, *«Барабан»*.

26. Комплекс ОРУ *«Королевство птиц»*. Игровые упражнения для коррекции свода стопы *«Ловкие ноги»*, *«Барабан»*.

27. Повторение изученных игр и упражнений для коррекции стоп

Апрель

28. Массаж стоп. Захватывание мяча и других предметов стопами ног. ..»
Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия по мотивам сказки *«Колобок»*

29. Рисование стопами. Самомассаж.

30. Рисование стопами. Самомассаж

31. Повторение изученных игр и упражнений для коррекции стоп.

Май

32. Массаж стоп. Захватывание мяча и других предметов стопами ног. ..»
Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия по мотивам сказки *«Колобок»*

33. Массаж стоп. Захватывание мяча и других предметов стопами ног. ..»
Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия по мотивам сказки *«Колобок»*

34. Рисование стопами. Самомассаж.

35. . Повторение изученных игр и упражнений для коррекции

Комплекс упражнений для укрепления свод стоп с массажным ковриком

И. П. сидя на стуле.

1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.
2. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.
3. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.
5. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не выпуская ворсин.
6. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать коврик, не выпуская ворсин).

И. П. стоя.

1. Продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика.
2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.
3. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврике.
4. Разведение и сведение пяток, стоя на коврике.
5. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврике.
6. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КОМПЛЕКС № 1 "КОТЯТА"

1. *"Котята идут мимо спящего пса"*

И.п. – стоя на носках, руки внизу Ходьба на носках.

Примечание: для создания у детей игровой мотивации в определенном месте зала ставят ориентир – большую игрушечную собаку. Проходя мимо собаки-ориентира, дети стараются еще выше подняться на носки, и жестом (поднося указательный палец к губам) показывают друг другу – "Тише!".

2. *"Котята греют на солнышке лапки "*

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 – согнуть вперед правую стопу 2 – и.п. 3-4 - то же левой

3. *"Лапки замерзли"*

И.п. – то же Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот

4. *"Лапки танцуют"*

И.п. - то же. 1- носки в стороны, пятки вместе 2 - и.п. 3 - пятки в стороны, носки вместе 4 - и.п.

5. *"Котята показывают коготочки"*

И.п. - сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади

1 - разгибая правую вперед, растопырить пальцы ("**показали коготочки**")

2 - и.п. ("**спрятали коготочки**") 3-4 - то же левой

6. *"Котята бегают по лужам "*

И.п. о.с. Ходьба по корригирующим дорожкам.

КОМПЛЕКС № 2 "УТЯТА"

1. *"Утята шагают к реке"*

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. *"Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"*

И.п. - то же 1-2 - поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп 3-4 -и.п.

3. *"Утята встретили на тропинке гусеницу"*

И.п. - то же Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. *"Утка крикает"*

И.п. - то же 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны ("клюв открылся"), произнести "кря-кря " 3-4-и.п.

5. *"Утята учатся плавать"*

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть 1 - согнуть правую стопу вперед

2 — разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

КОМПЛЕКС № 3 "МАТРЕШКИ"

1. *"Мы — веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"*

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс 1 - правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево 4-приставляя правую, и.п.. 5-8 - то же с левой

2. *"Красные сапожки, резвые ножки "*

И. п. - то же 1 -правую вперед, в сторону на пятку 2 - правую на носок 3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой

3. *"Танец каблучков"*

И.п. - то же 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад па носок, полуприсед, руки на пояс

4. *"Гармошка"*

И.п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1- слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо 2- опуская пятку правой и носок левой па пол, стойка носки имеее, пятки врозь 3-слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо 4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п. 5-8 то же, что 1-4, 1 -8 - то же, передвигаясь влево

КОМПЛЕКС № 4 "КОРОЛЕВСТВО ПТИЦ"

1. *"Пингвины"*

И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть. 1- не отрывая пятку, носок правой в сторону; 2 - то же левой; 3-6 - стоять, опираясь на наружный край стоп; 7 - не отрывая пятку, носок правой в и.п. 8 - то же левой

2. *"Попугай"*

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам.

1 - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

2 слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

3-8 - продолжать передвигаться таким образом вправо

("попугай ходит по сеточке")

1-8 - то же влево

КОМПЛЕКС № 5

(с обручем)

1. И.п. - стоя ноги вместе, обруч на полу, руки на поясе

Ходьба по обручу приставным шагом вправо и влево, обруч под серединой стоп, обхватывая края обруча пальцами стоп; то же, но пятки на обруче, а носки на полу; то же, по носки на обруче, а пятки на полу.

2. И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно на обруче, лежащем на полу, руки на пояс 1-2 сгибая пальцы ног, обхватить ими край обруча 3-4 - и.п.
3. И.п. - то же. 1-2 –полуприсед, 3-4 - и.п.
4. И.п. - то же. 1-2- присед, 3-4 - и.п.
5. И.п. - стоя ноги вместе, обруч впереди вертикально на полу, хватом двумя руками снаружи за верхний край

1-2 - поднимая носки с опорой на пятки, перенести обруч под стопы

3-4 - вставая на носки, перевести обруч назад за пятки

5-6 - опуститься на всю стопу (стоять и обруче, обруч наклонно)

7-8 - поворачивая обруч, перенести его через голову, и.п.

Примечание: наиболее практичны и удобны обручи из пластмассы диаметром 80 см.

КОМПЛЕКС № 6

(с мячом)

1 -И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2 -И.п. - то же

Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3 - И.п.- то же

Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4 - И.п. лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками

1-2 - ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами

3-4 и.п.

И.п. сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой.

Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

Примечание: рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

Упражнение "Каток": поочередно ногами катать вперед-назад мяч, скакалку или бутылку.

Упражнение "Разбойник": ребенок сидит на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение "Маляр": сидя на полу с вытянутыми ногами, ребенок проводит большим пальцем одной ноги по подъему другой от большого пальца к колену. Повторить 3-4 раза. Поменять ноги

Упражнение "Сборщик": сидя на полу с согнутыми ногами, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки, и складывать их в кучку. Поменять ноги. Можно перекладывать предметы из кучки в кучку.

Упражнение "Художник": сидя на полу с согнутыми ногами, рисовать на листе бумаги карандашом, зажатым пальцами ноги. Поменять ноги.

Упражнение "Гусеница": сидя на полу с согнутыми ногами, согнуть пальцы ног и подтягивать пятку вперед, затем снова расправить пальцы и повторить движение. Можно одновременно обеими ногами до тех пор, пока пальцы касаются пола.

Упражнение "Кораблик": сидя на полу, согнуть ноги, чтобы подошвы прижались друг к другу. Выпрямлять колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.

Упражнение "Барабанщик": сидя на полу с согнутыми коленями, стучать по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Упражнение "Хождение на пятках": ходить на пятках, не касаясь пола, пальцами и подошвой.

Упражнение "Мельница": сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в разных направлениях.

Упражнение "Окно": сидя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Упражнения рекомендованы для выполнения в домашних условиях.