

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 114 «Солнечный город»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБДОУ № 114 «Солнечный город»
протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
МБДОУ № 114 «Солнечный город»
Васильевой Е.В.
№ 248 от 01.09.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся:	3 – 5 лет
Срок реализации программы:	1 учебный год
Автор-составитель программы:	Галочкина Ангелина Андреевна, педагог дополнительного образования

Вологда
2023

Содержание:

Аннотация к программе

№	Тема	страницы
1	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка. Направленность программы.	3
1.2	Новизна	4
1.3	Актуальность	4
1.4	Цели и задачи	5
1.5	Принципы реализации программы	5
1.6	Возраст обучающихся	5
1.7	Сроки реализации	6
1.8	Ожидаемый результат	6
2	Содержательный раздел	
2.1	Структура занятия	7
2.2	Учебный план	8
2.3	Содержание учебного плана	13
2.4	Методы и приемы оценивания	17
3	Организационный раздел	
3.1	Формы и режим занятий	18
3.2	Формы подведения итогов	18
3.3	Материально-технические условия	18
3.4	Требования к педагогическим работникам	19
	Список литературы	

Аннотация к программе

Настоящая программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и реализуется в Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 114 «Солнечный город» г. Вологды (МБДОУ №114 «Солнечный город»). Рассчитана на детей от 3 до 5 лет.

Программа адаптирована к условиям МБДОУ № 114 «Солнечный город», рассчитана на 1 год обучения для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Формирование групп детей для занятий осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня развития движений.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования направлена на проведение комплексной профилактики плоскостопия в достаточно ранние сроки (дошкольный возраст). Обучение и коррекция движений детей дошкольного возраста проходит на основе тематического сюжетно-игрового характера организованной деятельности выполняемых упражнений.

I.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.

Все чаще и чаще в детском саду встречаются дети с плоскостопием. Плоскостопие нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

В результате снижения высоты свода стопы и некоторого отклонения ее снаружи теряется способность стопы противостоять нагрузкам, то есть нарушается ее рессорная функция. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

Понятно, что предупредить дефекты стопы значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников.

Программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями)
- Письма Минобразования от 02.06.98 г. № 89/34-16 "О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий".
- Письма Минобразования РФ от 24.04.95 г. № 46/19-15 "Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений".
- Письма Минобразования РФ от 14.03.00 г. № 65/23-16 "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения".
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 "Примерные требования к программам дополнительного образования детей".
- Постановления Правительства РФ от 15.09.2020 N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"
- Приказа Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196"
- Приказа Министерства просвещения РФ от 16 сентября 2020 г. N500 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказа Минпросвещения РФ от 5.09.2019 N 470 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196"
- Приказа Минпросвещения РФ от 9.11.2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изм. и доп. от 30.09.2020 г.)
- Приказа Минобрнауки России от 25.10. 2013 N 1185 "Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам"
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155.
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г".
- Методических рекомендаций по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО "МГПУ" АНОДПО "Открытое образование" от 18.11.2015 года.

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на период 2018-2025 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 марта 2021 года N 385
- Устава муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 114 «Солнечный город».

1.2 Новизна

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Новизна в использовании тематического сюжетно-игрового характера организованной деятельности выполняемых упражнений; в проведении комплексной профилактики плоскостопия в достаточно ранние сроки (дошкольный возраст).

1.3 Актуальность

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. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. 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: продольное, поперечное или продольно – поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы – ее уплощение. 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 закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. 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 и 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: 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 «Корректирующая 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 «Дорожка здоровья» разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей, ограничено 1 годом, 32 часами занятий.

1. 4. Цель и задачи образовательной программы дошкольного образовательного учреждения.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика плоскостопия детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию 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.
-

1.5 Принципы к реализации программы.

- **Наглядность.** Показ физических упражнений.
- **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от легкого к трудному. Повторяемость упражнений с их постепенным усложнением.
- **Систематичность.** Регулярность занятий. Последовательность работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду; систематичность и взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей;
- **Индивидуальность.** Учет дефекта, особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
- **Сознательность.** Понимание пользы упражнений, оздоровительно-коррекционная направленность; потребность выполнения в домашних условиях.
- **Единство** целей и задач воспитания здорового ребенка в ДОУ и семье;

1.6. Возраст обучающихся.

Предлагаемая программа разработана для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста «Дорожка здоровья », описывает курс подготовки детей 3-5 лет по разделу «Физкультурно – оздоровительное развитие». Дети набираются в группы по заявлению родителей. Количество детей в группе до 15 человек.

Старшая группа (с 5 до 6 лет) 2 занятия в неделю

(длительность – 25 минут);

Средняя группа (с 4 до 5 лет) 2 занятия в неделю

(длительность – 20 минут);

Младшая группа (с 3 до 4 лет) 2 занятия в неделю

(длительность – 15 минут);

Дошкольный возраст (3-5 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 с 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. Рост детей 3-5 лет 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. 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

1.7. Сроки реализации:

Программа рассчитана на 1 год обучения и предполагает проведение двух занятий в неделю во вторую половину дня.

1.8. Ожидаемый результаты.

К показателям эффективности можно отнести:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- улучшение состояния здоровья детей посредством стимуляции биологически активных точек на стопе, укрепление свода стопы, повышение уровня общей работоспособности.
- повышение степени двигательной активности, укрепление общего состояния организма детей путем создания в группе необходимых условий для профилактики плоскостопия.
- 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;
- формирование у детей стойкого и осознанного желания сохранять и приумножать свое здоровье, расширять кругозор.
- укрепление мелких мышц стопы, улучшение физических показателей, снижение утомляемости.
- повышение родительской компетентности по вопросам здоровьесбережения.

Включение их в процесс повышения степени мотивации и заинтересованности детей в положительном результате

- повышение авторитета инструктора по физической культуре и мед. работника ДОУ, возникновение доверительных отношений между родителями и сотрудниками ДОУ.

2. Содержательный раздел

2.1. Календарный учебный график

	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
Начало учебного года	с 1 сентября	с 1 сентября	с 1 сентября	с 1 сентября
Окончание учебного года	30 июня	30 июня	30 июня	30 июня
Продолжительность учебного года	39 недель	39 недель	39 недель	39 недель
I полугодие	16 недель	16 недель	16 недель	16 недель
II полугодие	23 недели	23 недели	23 недели	23 недели
Продолжительность недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Объем недельной образовательной нагрузки	20 минут/ 40 минут	30 минут/ 1 час	30 минут/ 1 час	30 минут/ 1 час
Летние каникулы	01.07-31.08			
Зимние каникулы	31.12-09.01			

2.2 Учебный план

№	Раздел, Тема	Количество часов (занятий)		
		Всего	Теория	Практика
1	Кружок «Дорожка здоровья» открывается	2	Беседа о правильной осанке. Формирование стереотипа правильной походки	упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек Игровые упражнения для коррекции свода стопы «Пройди по линии», Журавль на болоте», «Конькобежец».
2	Путешествие в страну «Неболейка»	2	Беседа о правильной осанке. Формирование стереотипа правильной походки	учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании Игровые упражнения «Перешагни через руки», «Лыжник», «Присядь комочком».
3	«Зачем ножки малышам?»	2	Беседа о правильной осанке. Формирование стереотипа правильной походки	формировать умение захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Игровые упражнения «Лошадка», «Попрыгунчики», «Пройди - не упади».

4	«Пусть наши ножки будут здоровы»	2	Беседа о правильной осанке. Формирование стереотипа правильной походки	упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; формировать умение лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске. Игры: «Пятнашки с мячом», «Мышеловка».
5	«Мы не малые ребята, а веселые котята»	2	Воспитание сознательного отношения к занятиям. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	Упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; упражнять массажу стопы. Игры: «Ловкие ноги», «Барабан».
6	«Веселые туристы»	2	Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; -упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп. Игры «Кто быстрее спрячет платочек», «Донеси платочек».
7	«Большие ноги идут по дороге, маленькие бегут по дороге»	2	Воспитание сознательного отношения к занятиям. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев; упражнять в сведении и разведении пяток. Игровые упражнения «Великан и карлик», «Пройди - не ошибись».
8	«Озорные обезьянки»	2	Воспитание сознательного отношения к занятиям. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно). Игры: «Футболисты», «Удочка».
9	«Зима пришла»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	упражнять ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке. Игровые упражнения со скакалкой – перешагивания, прыжки.

10	« Мы малыши крепыши»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы». Игровые упражнения на гимнастической стенке.
11	«Идем за елочкой лесной»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Игры «Прокати мяч», «Быстро переложи».
12	«В лес на новогоднюю елку»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске. Игры: «Лягушки и цапля», «Птичка и клетка».
13	« А на улице зима»	2	Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; - совершенствование ходьбы на наружных краях стоп. Игры: «Северный и южный ветер», «Ловишки на одной ноге».
14	«Льдинки, ветер, мороз»	2	Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	закреплять круговые вращения стопы влево - вправо; упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу. Игры: «Ловишки парами», «Ловишки - перебежки».
15	«В лесу»	2	Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Игры: «Ноги от земли!», «Ловишка, бери ленту».
16	«Дикие звери»	2	Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	формировать умение ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком). Игры: Стой!», «Кто выше?».
17	«Паровоз наш едет быстро»	2	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности	закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости. «Силачи», «Бой петухов».
18	«Морское царство»	2	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности	отработка ОРУ: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков». Игры: «Мы весёлые ребята», «Караси и щука».

19	«Остров здоровья»	2	Совершенствовани е координации движений. Развитие гибкости и подвижности	отработка ОРУ: «Гармошка», «Елочка». Игры: «Лиса в курятнике», «Волк во рву».
20	« Мой веселый звонкий мяч»	2	Совершенствовани е координации движений. Развитие гибкости и подвижности	отработка ОРУ: «Присядка», «Шаг с припаданием». Игры «Не оставайся на полу», «Два и три».
21	«Волшебные игрушки	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом. Игры: «Река и ров», «Воробышки и кот».
22	«Дружные ребята»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности. Игры: «Спящая лиса», «Птички и кошка», «Зайцы и волк».
23	«Озорные медвежата»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	учить балансированию на набивном мяче. Игры: «Ну-ка вместе пересядем», «Зайчик и сторож».
24	«Быть здоровыми хотим»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; отрабатывание ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню. Игры: «Донеси, не урони», «Ели, ёлки, ёлочки».
25	«В космос полететь готовы? Значит будем все здоровы!»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок. Игры: «Выпрями ноги», «Выполняй правильно».
26	«Весеннее солнышко»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; - отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристи», «Цыплята». Игры: «Гуси, гуси»
27	«Учимся быть здоровыми и красивыми»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	отработка общеразвивающих упражнений: «Льжные тренировки», «Разминка». Игры: «Альпинист», «Маленький гимнаст».
28	«Веселый зоопарк»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто». Игры: «Кто быстрее соберёт игрушки?», «Резвый мешочек».

29	«Новые приключения Буратино»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком. Игры: «Быстро возьми», «Полоса препятствий».
30	«Цветочное царство»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя. Игры: «Тик-так», «Кто быстрее».
31	« Со спортом дружить-здоровыми быть!»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках). «Море волнуется», «Запрещённое движение».
32	«Расшалилась детвора»	2	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	формировать умение ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком). Игры: Стой!», «Кто выше?».

2.3 Содержание учебного плана

Сроки	Раздел, Тема	Теория	Практика
Октябрь			
1 неделя	Кружок «Дорожка здоровья» открывается	Беседа о правильной осанке. Формирование стереотипа правильной походки	Ходьба и бег на пятках, переступая через кубики на полу, ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек Игровые упражнения для коррекции свода стопы «Пройди по линии», Журавль на болоте
2 неделя	Путешествие в страну «Неболейка»	Беседа о правильной осанке. Формирование стереотипа правильной походки	подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросании Игровые упражнения «Перешагни через руки», «Льжники», «Присядь комочком».
3 неделя	«Зачем ножки малышам?»	Беседа о правильной осанке. Формирование стереотипа правильной походки	захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Игровые упражнения «Лошадка», «Попрыгунчики», «Пройди - не упади».

4 неделя	«Пусть наши ножки будут здоровы»	Беседа о правильной осанке. Формирование стереотипа правильной походки	ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; лазание по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске. Игры: «Пятнашки с мячом», «Мышеловка».
Ноябрь			
1 неделя	«Мы не малые ребята, а веселые котята»	Воспитание сознательного отношения к занятиям. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	ходьба «гусиным шагом»; упражнять массажу стопы. Игры: «Ловкие ноги», «Барабан».
2 неделя	«Веселые туристы»	Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	ходьба на месте, не отрывая носков от пола; поднимание внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп. Игры «Кто быстрее спрячет платочек», «Донеси платочек».
3 неделя	«Большие ноги идут по дороге, маленькие бегут по дороге»	Воспитание сознательного отношения к занятиям. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе	ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев; упражнять в сведении и разведении пяток. Игровые упражнения «Великан и карлик», «Пройди - не ошибись».
4 неделя	«Озорные обезьянки»	Воспитание сознательного отношения к занятиям. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	разгибание и сгибание стоп (поочередно). Игры: «Футболисты», «Удочка».
Декабрь			
1 неделя	«Зима пришла»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	ходьба на наружном своде стопы; умение ходить по гимнастической палке. Игровые упражнения со

			скалкой – перешагивания, прыжки.
2 неделя	«Мы малыши крепыши»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	3 умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы». Игровые упражнения на гимнастической стенке.
3 неделя	«Идем за елочкой лесной»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Игры «Прокати мяч», «Быстро переложи».
4 неделя	«В лес на новогоднюю елку»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); ходьба по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске. Игры: «Лягушки и цапля», «Птичка и клетка».
5 неделя	«А на улице зима»	Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку; ходьба на внешних краях стоп. Игры: «Северный и южный ветер», «Ловишки на одной ноге».
Январь			
1 неделя	«Льдинки, ветер, мороз»	Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	круговые вращения стопы влево - вправо; собирание пальцами ног ткани, лежащей на полу. Игры: «Ловишки парами», «Ловишки - перебежки».
2 неделя	«В лесу»	Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	Захват, приподнимание и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Игры: «Ноги от земли!», «Ловишка, бери ленту».
3 неделя	«Дикие звери»	Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	ходьба на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком). Игры: Стой!», «Кто выше?».
Февраль			
1 неделя	«Паровоз наш едет быстро»	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности	ходьба на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости. «Силачи», «Бой петухов».
2 неделя	«Морское царство»	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и	отработка ОРУ: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблукочков». Игры: «Мы весёлые ребята»,

		подвижности	«Караси и щука».
3 неделя	«Остров здоровья»	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности	отработка ОРУ: «Гармошка», «Елочка». Игры: «Лиса в курятнике», «Волк во рву».
4 неделя	«Мой веселый звонкий мяч»	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности	отработка ОРУ: «Присядка», «Шаг с припаданием». Игры: «Не оставайся на полу», «Два и три».
Март			
1 неделя	«Волшебные игрушки	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	ходьба на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом. Игры: «Река и ров», «Воробышки и кот».
2 неделя	«Дружные ребята»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности. Игры: «Спящая лиса», «Птички и кошка», «Зайцы и волк».
3 неделя	«Озорные медвежата»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	балансирование на набивном мяче. Игры: «Ну-ка вместе пересядем», «Зайчик и сторож».
4 неделя	«Быть здоровыми хотим»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	перепрыгивание через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; отрабатывание ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню. Игры: «Донеси, не урони», «Ели, ёлки, ёлочки».
Апрель			
1 неделя	«В космос полететь готовы? Значит будем все здоровы!»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	ходьба на внешнем своде стопы и с перекатом на носок. Игры: «Выпрями ноги», «Выполняй правильно».
2 неделя	«Весеннее солнышко»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походки	ходьба по гимнастической палке прямо и боком; отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристы», «Цыплята». Игры: «Гуси, гуси»
3 неделя	«Учимся быть здоровыми и красивыми»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки	отработка общеразвивающих упражнений: «Льжные тренировки», «Разминка».

		и походы	Игры: «Альпинист», «Маленький гимнаст».
4 неделя	«Веселый зоопарк»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походы	отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто». Игры: «Кто быстрее соберёт игрушки?», «Резвый мешочек».
Май			
1 неделя	«Новые приключения Буратино»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походы	ходьба на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком. Игры: «Быстро возьми», «Полоса препятствий».
2 неделя	«Цветочное царство»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походы	отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя. Игры: «Тик-так», «Кто быстрее».
3 неделя	« Со спортом дружить-здоровыми быть!»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походы	совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках). «Море волнуется», «Запрещённое движение».
4 неделя	«Расшалилась детвора»	Формировать навыки стереотипа правильной осанки и походы	ходьба на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком). Игры: Стой!», «Кто выше?».

2.4 Методы и приемы оценивания

- Анализ количества родителей, участвующих в различных формах работы по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей (родительские собрания, консультации, открытые просмотры занятий для родителей, мастер-классы); повышение интереса и активности родителей, проявляющихся в участии физкультурно-оздоровительных мероприятий вместе с детьми, проводимых в ДОУ
- Увеличение доли педагогов ДОУ, реализующих комплекс мероприятий по профилактике плоскостопия;
- Пополнение материально-технической базы ДОУ.

3. Организационный раздел

3.1 Формы и режим занятий

Общее количество занятий в год – 64. Программа рассчитана на 2 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. 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.

Структура занятия

Программа ориентирована на принцип интеграции образовательных областей и предполагает:

Интеграция области «Физическая культура»	
Образовательная область	Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса
«Познавательное развитие»	Формирование здорового образа жизни, укрепление всех функциональных систем организма. Расширять представления о важности для здоровья движений. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление всех органов и систем организма. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире.
«Речевое развитие»	Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек. Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой.
«Художественно – эстетическое развитие»	Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. Совершенствовать навыки основных движений и выполнение простейших перестроений. Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление. Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и пр.). Рисование мелом разметки для подвижных игр.
«Социально – коммуникативное развитие»	Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. Развивать умение выполнять индивидуальные поручения. Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. Развивать активность детей в двигательной деятельности. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. Продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми.

Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем.
--

3.2 Формы подведения итогов

- фотоотчеты,
- анкетирование родителей,
- информация для родителей на стендах, в папках-передвижках, консультации.

3.3 Материально-технические условия

Организация занятий осуществляется в физкультурном зале дошкольного учреждения, расположенном на первом этаже здания.

Физкультурный зал оснащен современным оборудованием и инвентарем, способствующим формированию и укреплению мышц стопы и оказывающим положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, гимнастические палки).

1. Спортивный зал.
2. Коврики обычные, коврики массажные
3. Гимнастические корригирующие доски
4. Массажеры для стопы
5. Гимнастические палки большие
6. Палочки для коррекции стопы
7. Массажные мячики
8. Нестандартное оборудование: массажные дорожки с пришитыми пуговицами, с наполнителями из гороха, фасоли, пшена; массажные дорожки из пробок, «ежики»
9. Магнитофон, аудио записи музыки для занятий гимнастикой

3.4 Требования к педагогическим работникам

Занятия по программе физкультурно-спортивной направленности «Дорожка здоровья» проводит педагог с высшим педагогическим или средним специальным педагогическим образованием.

Список используемой литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ. от 29.12.2012г.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва «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. Ключева 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