

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 «Русалочка» п. Гигант Сальского района

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. заведующего МБДОУ № 1 «Русалочка»

Калашник Н.С.

Приказ МБДОУ № 5 от 30.08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного кружка
«Топотушки»
для детей 5-7 лет

Разработчик:
Панина Наталья Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	Страница
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели, задачи программы	3
1.3.	Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста	4
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Перспективный план занятий с детьми старшего дошкольного возраста на 2024 – 2025 учебный год	6
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Структура занятий	9
3.2.	Список литературы	9
Приложение 1	Расписание занятий кружка на 2024 – 2025 год	10
Приложение 2	Список детей на 2024 – 2025 учебный год	11

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа содержит теоретические и практические материалы по организации работы кружка по профилактике плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность

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 стали встречаться дети с плоскостопием.

Проблемой в организации коррекционной работы с детьми по профилактике плоскостопия является то, что ежегодно проводимые в детском саду медицинские осмотры охватывают лишь детей старшего дошкольного возраста, когда занятия с детьми уже не имеют эффективности.

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

Плоскостопие – это деформация стопы, в результате которой понижается её свод. Плоскостопие бывает продольное (когда свод стопы понижается в направлении от пальцев к пяточной кости) и поперечное (свод стопы понижается в направлении от мизинца до большого пальца стопы через клиновидные, кубовидные и плюсневые кости) (рис.2.).

Основной признак продольного плоскостопия – отсутствие внутренней выемки стопы, поэтому пятка и вся стопа как бы лежат на внутреннем крае и отклоняются кнаружи.

В результате нарушается рессорная функция стопы, благодаря которой тело не испытывает толчков и сотрясений при ходьбе, беге и прыжках.

1.2. Цель программы: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Задачи программы:

1. Способствовать укреплению мышц, связок и суставов стоп.
2. Стимулировать активные точки и зоны, расположенные на стопе.
3. Развивать силовую выносливость мышц и двигательные навыки, совершенствовать физические качества.

Ежегодное обследование состояния сводов стопы у детей дошкольного возраста осуществляется медсестрой и физиотренингом с использованием объективных методов исследования (плантография).

Плантография по методу Н.Н.Ефименко

Специалист кладет чистый лист бумаги на дно плантографа и накрывает его рамкой, смазанной краской (3-4 капли штемпельной краски и 2-3 капли касторки). Ребенок садится на стул, приподнимая ноги вверх. Помощник подставляет плантограф под ноги ребенка и, удерживая две голени вместе, помогает ему принять позу прямостояния, чтобы масса тела распределилась равномерно. После чего он быстро убирает руки. По команде «ан», специалист поднимает ребенка на 5-10 см. над плантографом.

Физинструктор с медсестрой составляют список обследуемых и оформляют плантограмму как медико-педагогический документ.

С детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность стоп или плоскостопие, проводится коррекционная работа. В него входят дети 5-7 лет.

В неделю – 1.

В месяц – 4.

Общее количество занятий в год – 36.

1.3. ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5 – 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого, седьмого года жизни совершенствуются основные нервные

процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Перспективный план занятий с детьми старшего дошкольного возраста на 2024 – 2025 учебный год

№ п/п	Месяц, цель проведения заданий
Сентябрь	
Занятие № 1	Игровое вводное занятие на тренажёрах.
Октябрь	
Занятия № 1, 2	Цель: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек
Занятия № 3, 4	Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании
Занятия № 5, 6	Цель: учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом
Занятия № 7, 8	Цель: упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске
Ноябрь	
Занятия № 1, 2	Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; обучение массажу стопы
Занятия № 3, 4	Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на пужные края стоп
Занятия № 5, 6	Цель: учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев; упражнять в сведении и разведении пяток
Занятия № 7, 8	Цель: упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно)
Декабрь	
Занятия № 1, 2	Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке
Занятия № 3, 4	Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»
Занятия № 5, 6	Цель: закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катания подошвами округлого предмета
Занятия № 7, 8	Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске
Январь	
Занятия № 1, 2	Цель: закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку; совершенствовать ходьбу на

	наружных краях стоп
Занятия № 3, 4	Цель: закреплять круговые вращения стопы влево-вправо; упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу
Занятия № 5, 6	Цель: совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; сгибании и разгибании ног в коленях с зажатом между стопами мячом
Занятия № 7, 8	Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком)
Февраль	
Занятия № 1, 2	Цель: закреплять ходьбу на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости
Занятия № 3, 4	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Ганец каблучков»
Занятия № 5, 6	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Гармошка», «Елочка»
Занятия № 7, 8	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Присядка», «Шаг с припаданием»
Март	
Занятия № 1, 2	Цель: совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом
Занятия № 3, 4	Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствовать круговые движения стопами по максимальной окружности
Занятия № 5, 6	Цель: учить балансированию на набивном мяче
Занятия № 7, 8	Цель: учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; отрабатывать ходьбу с постановкой ноги с носка на всю ступню
Апрель	
Занятия № 1, 2	Цель: закреплять ходьбу на наружном своде стопы и с перекатом на носок
Занятия № 3, 4	Цель: совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; отрабатывать общеразвивающие упражнения «Оквilibристы», «Цыплята»
Занятия № 5, 6	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Лыжные тренировки», «Разминка»
Занятия № 7, 8	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Куры на месте», «Раскатаем тесто»
Май	
Занятия № 1, 2	Цель: совершенствовать навыки ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо

	и боком
Занятия № 3–5	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения из положения сидя
Занятия № 6–8	Цель: совершенствовать навыки поворотов голени внутрь и наружу; отрабатывать прыжки с небольшим продвижением вперед (на носках)

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Программа подготовлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Курс рассчитан на восемь месяцев. Планирование работы и распределение коррекционного материала осуществляется по квартал.

Структура занятий:

I. Вводная часть – 5 мин.

II. Основная часть – 15 мин.

III. Заключительная часть – 5 мин.

Занятия с детьми проводятся 1 раз в неделю.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Занятия кружка «Гопотушки» проходят в спортивном зале.

Оборудование: кубики, гимнастическая палка, маленький мяч, мелкие предметы округлой формы, набивной мяч (вес 1 кг), гимнастическая лестница, обручи и кольца разных размеров, «дорожки здоровья» (нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине, «следы», набитые мелкими камешками), массажные коврики.

Список литературы:

1. Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Авторская программа – г. Таганрог, 2000 г.
2. Н.Н. Ефименко «Как победить плоскостопие и слабость в ногах?» - г. Таганрог, 2002
3. О.Н.Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005
4. В.С.Лосева «Плоскостопие у детей 6-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2007.

Приложение 1

Расписание занятий

День недели	Время
Вторник	11.00 – 11.30