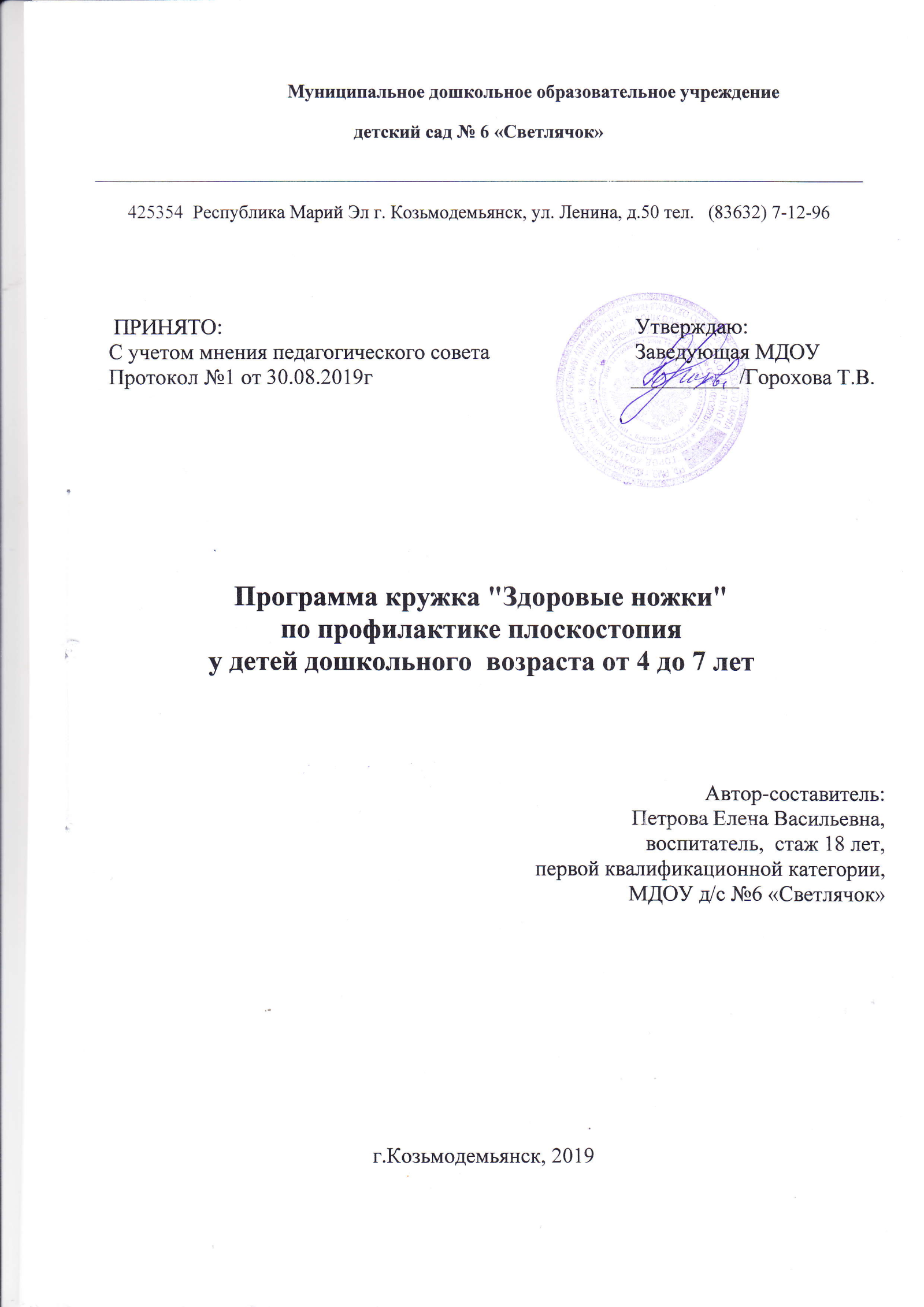
****

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 6 «Светлячок»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

425354 Республика Марий Эл г. Козьмодемьянск, ул. Ленина, д.50 тел. (83632) 7-12-96

ПРИНЯТО: Утверждаю:

С учетом мнения педагогического совета Заведующая МДОУ

Протокол №1 от 30.08.2019г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Горохова Т.В.

**Программа кружка "Здоровые ножки"**

**по профилактике плоскостопия**

**у детей дошкольного  возраста от 4 до 7 лет**

Автор-составитель:

Петрова Елена Васильевна,

воспитатель, стаж 18 лет,

первой квалификационной категории,

МДОУ д/с №6 «Светлячок»

г.Козьмодемьянск, 2019

**Актуальность темы**

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 4-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям, как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно–кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы , является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата.

Занятия в кружке «Здоровые ножки » дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Данная дополнительная образовательная программа составлена на основе учебно- методических пособий : «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» О.Н. Моргунова, «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Г. Коновалова, « Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы» Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова, Недовесова Н.П. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей».

Данная программа рассчитана на детей 4 – 7 лет. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью 20-25 минут.

В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Количество воспитанников в группе – не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

**Цель «Программы»**

– обеспечение воспитаннику возможности сохранения своего здоровья за период нахождения в детском саду, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника. А также профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

**Задачи программы:**

* Создавать условия для профилактики плоскостопия и нарушения осанки детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
* Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
* Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
* Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
* Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Реализация программы 1 год.

Занятия рассчитаны на детей 4–7 лет, продолжительность занятий – 20-25 минут, проводятся 2 раза в неделю. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4–5 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на две недели. Всего занятий в месяц - 8, в год —72.

Занятия по профилактике плоскостопия и коррекции осанки начинают проводиться с октября месяца, так как в сентябре проходит адаптация детей к условиям детского сада, и выявляются нарушения здоровья воспитанников специалистами, такими как медицинская сестра. Используются данные из физ. диспансера и поликлиники.

**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:

**I. 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 30х40 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 900) . 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



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 серединной 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 у воспитателя по физической культуре.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН В ГРУППЕ ЛФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПЛОСКОСТОПИЕМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **сентябрь**  Т Я Б Р Ь | **Задачи:**  Укреплять мышцы стопы при лазании по гимнастической стенке разноимённым способом с переходом на соседний пролёт.   1. Увеличивать силу мышц при прыжках на одной ноге и с одного места на другое. 2. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и подтягиваясь руками. 3. Увеличивать подвижность голеностопного сустава при выполнении упражнения «Бабочка». 4. Обогащать двигательный опыт детей с помощью различных заданий. | | | | | | | | |
| **неделя** | **Тема** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «Наши ножки идут по дорожке » | - на носках;  - на пятках;  - на внешней стороне стопы;  - «змейкой» | - по ограниченной плоскости;  - «змейкой»;  - по кругу | комплекс №1  \* упражнение «Бабочка» | \* ходьба по гимнастической палке:  \* прямо;  \* боком;  \* ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на скамейке | По гимнастической  стенке вверх и вниз с переходом на соседний пролёт. | \* с палкой, зажатой между колен;  \* с одного цветка (кружочка) на другой | «Тройной прыжок». |
| 3-4 | «На дне рождения» | - на носках;  - на пятках;  - с различным расположением рук;  - в полуприседе \* чередование с прыжками на двух ногах с продвижением вперед | \* легкий бег на  носках, делая плавные махи руками;  - с захлёстом голени назад;  - подскоками | Комплекс №2 | \* ходьба по кромке перевернутой скамейки;  \* боком;  \* прямо | Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | На одной ноге, зажав ленточку другой ногой | «Подарки»  «Делим тортик»  Сидя: разложить кубики, красиво, захватывая стопами |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **О К Т Я Б Р Ь** | **Задачи:**   1. 1. Укреплять мышц стопы и голеностопного сустава. 2. 2. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами и прыжках через предметы. 3. 3. Развивать координацию движений, ловкость в эстафетах и подвижных играх. 4. 4. Проявлять уверенность при выполнении упражнений. | | | | | | | | |
| **не**  **деля** | **Тема** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «Гибкий носок» | - скрестным шагом;  - выпадами;  - с движениями рук в различных направлениях; носках | - галоп боком;  - по диагонали;  - противоходом;  - « - змейкой» | Комплекс №3 | ходьба по скамейке, удерживая мяч руками на голове | Ходьба боком по гимнастической скамейки | Попрыгай, как мячик | «Ловкие ноги» -  (передай мяч) эстафета |
| 3-4 | «Балерина» | гимнастический шаг;  - приставной шаг: лицом, руки на поясе, боком, руки за спину.  На носках:  - руки медленно поднимать вверх на 4 шага и отпускать вниз на 4 шага | -прыжками через палку;  - в чередовании быстро-медленно | Комплекс №4 | ходьба по канату: прямо, боком | По наклонной лесенке | Через канат справа и слева на двух ногах | «Кто больше соберет» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Н О Я Б Р Ь** | **Задачи:**   1. Продолжать упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по кромке перевернутой скамейки, формировать правильную осанку. 2. Увеличивать силу и выносливость мышц, упражняя детей в прыжках через скакалку на двух ногах. 3. Побуждать детей проявлять уверенность в себе при выполнении заданий. | | | | | | | | |
| **не**  **деля** | **Тема** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «По следам» | -через косички  -«змейкой»  - по массирующим коврикам  - по ребристой  доске;  - на пятках;  - в полном  приседе | - в чередовании с  ходьбой  - «змейкой»;  -лёгкий бег на  носках  - на полусогнутых ногах | Комплекс №5 | Ходьба по кромке переверну-  той скамейки боком | На четвереньках по скамейке с мешочком на спине | Через косички на одной и двух ногах | Игра – эстафета «Кто быстрее передаст кеглю». |
| **3-4** | «Обезьянки» | - через палки;  - спиной вперёд;  - «по-обезьяньи» на внешней стороне стопы. | - с подпрыгиванием до предмета;  - галоп.  - высоко поднимая  колени; | Комплекс №6 | «Танец» на канате:  - боком,  - прямо. | Боком передвигаться по гимнастической скамейки на носочках | Прыжки через скакалку на двух ногах | «Рыбак и рыбки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Д Е К А Б Р Ь** | **Задачи:**  1. Укреплять мышцы стопы и голеностопного сустава при выполнении специальных упражнений с мячом.  2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с различными заданиями.  3. Развивать выносливость, ловкость, быстроту реакции в эстафетах и играх. | | | | | | | | |
| **не**  **деля** | **Тема** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «Пожарные на учении» | повороты на месте;  - перекатом;  - на носках;  - на пятках;  - пролезание в обруч лицом, боком;  - в полуприседе. | - с подскоками;  - галоп;  - с перепрыгиванием через предметы;  - на скорость. | Комплекс №7 | Ходьба по скамейке, удерживая мяч руками на голове. | На четвереньках, толкая мяч головой. | «Кто дальше прыгнет?» (в длину с места) | «Пожарные на учении» |
| 4 | «Волшебная скакалка» | - по канату;  - на носках,  - широким шагом;  - выпадами | врассыпную;  - с доставанием предмета;  - с ускорением по диагонали. | Комплекс №8 | Ходьба по скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны | По шведской стенке, переходя на другие пролеты . | С разбегу через бревно | «Ловишки с ленточками» |
| **Задачи:**  Укреплять мышцы стопы, выполняя разные виды ходьбы, специальные упражнения.  Совершенствовать умение ползать по наклонной лесенке на четвереньках, не пропуская рейки.  Повышать интерес к занятиям с помощью различных движений. | | | | | | | | |
| 3 | «Зоопарк» | \* по – медвежьи;  \* «Пантера»;  \* «Волк»;  \* «Гуси»;  \* по - обезьяньи | \* «Лошадки»;  \* «Мышки»;  \* «змейкой»;  \* врассыпную | \* «Веселый зоосад»;  \* большими пальцами ног рисовать круг в левую и правую сторону | Ходьба по боковым стойкам лестницы, руки с мячом над головой | «Обезьянка по деревьям» (по наклонной лестнице на четвереньках) | «Кенгуру с мячом» | «Пройди – не ошибись» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Я Н В А Р Ь** | **Задачи:**   1. Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2. Коррекция плоскостопия при выполнении специальных упражнений с предметами. 3. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической лестнице, положенной на пол, шагая с одной перекладины на другую. 4. Воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой. | | | | | | | | |
| **не**  **деля** | **Тема** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-  2 | «Забавы зимушки – зимы» | \* на носках;  \* на пятках;  \* по ребристой деске;  \*имитация ходьбы лыжника, конькобежца; | \* «лошадки»  \* «змейкой»  \* с высоким подниманием бедра;  \*с захлёстом голени назад; | Комплекс №9 | Перешагивание через руки | По гимн. стенке с переходом на другой пролёт | На одной ноге удерживая косичку другой ногой | «Загони льдинку» (прыжками на одной ноге загнать шайбу(мячик) в круг) |
| 3-  4 | «Физкульт – Ура!» | \* на носках;  \* с высоким подниманием коленей;  \* выпадами; | \* приставным шагом;  \* с захлестыванием голени;  \* на носках; | \* стоя и сидя  \* повертеть гимнастическую палку между подошвами ног | По лестнице, положенной на пол, шагая с одной перекладины на другую | По скамейке | Через скамейку, руками опираться о скамейку. | «Донеси платочек» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф Е В Р А Л Ь** | **Задачи:**   1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы стопы при ходьбе по массажным дорожкам, ребристой доске и при выполнении специальных корригирующих упражнений. 2. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке, по наклонной лесенке на четвереньках, обращая внимание на правильное положение рук. 3. Развивать ловкость, быстроту реакции в эстафетах. 4. Проявлять положительные эмоции к движениям. | | | | | | | | |
| **неделя** | **Тема** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «По следам» | \* через косичку;  \* «змейкой»;  \* широким шагом;  \* по массажным коврикам;  \* шаг марша | \* подскоками;  \* боковой галоп;  \* с захлестыванием голени назад; | Комплекс №10 | Ходьба по скамейке, на середине опуститься на колено | На четвереньках по скамейке с мешочком на спине | Через скамейку, опираясь руками о скамейку | «Ловишка с ленточка-ми» |
| 3-4 | «Ловкие обезъян-  ки» | \* через палки;  \* по - обезъяни;  \* на пятках;  \* спиной вперед | \* с подпрыгиванием;  \* с остановкой на сигнал; | Комплекс №11 | Ходьба по боковым стойкам лестницы, лежащей на полу | На четвереньках по наклонной лестнице | Кто выше прыгнет? (через предметы разной высоты, толчком двумя ногами с места) | «Ловкие обезьянки» (сбор ленточек) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **М А Р Т** | Задачи:  Упражнять детей в беге с захлёстыванием голени назад, с ускорением и замедлением темпа, ползании по наклонной лестнице на четвереньках.  Укреплять мышцы стопы при помощи специальных корригирующих упражнений.  Развивать координацию движений, выносливость в прыжках через скамейку, опираясь руками о скамейку сбоку.  Проявлять уверенность при выполнении упражнений. | | | | | | | | |
| **не**  **де**  **ля** | **Тема** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «Мамины помощники» | \* по массажным коврикам, ребристой доске  \* выпадами;  \* на носках;  \* на пятках | \* с захлёстыванием голени назад;  \* с ускорением и замедлением темпа;  \* подскоками | Комплекс №12 | Ходьба по скамейке с различными положениями рук | По наклонной лестнице на четвереньках | Через скамейку, опираясь обеими руками | «Спрячь платочек» |
| 3-4 | «На весенней полянке» | \* игра «Большие и маленькие грибочки»  \* на внешнем своде стопы | \* «змейкой»  \* с поворотом кругом, чередовать с бегом врассыпную | Комплекс №13 | Ходьба по шнуру, по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой | Пролезание в обруч левым и правым боком | Мелкими прыжками попеременно то на одной, то на другой ноге | «Ловишка с мячом» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **А П Р Е Л Ь** | **Задачи:**  Укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы стопы при помощи различных видов ходьбы.  Упражнять детей в прыжках на двух ногах через набивные мячи и из обруча в обруч, увеличивать силу и выносливость мышц.  Закреплять умение лазать по шведской стенке.  Развивать физические качества - ловкость, быстроту. | | | | | | | | |
| **не**  **де**  **ля** | **Тема** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «Путешественники» | \* перешагивать кегли, высоко поднимая колени;  \* по шнуру;  \* скресным шагом | \* в разных направлениях со сменой ведущего;  \* боковой галоп | Комплекс №14 | Сесть «по - турецки» и встать без помощи рук | На четвереньках под дугами | Из обруча в обруч, меняя расстояние между ними | «Переправляясь через болото»  «Мелкие пеньки» |
| 3-4 | «В цирке» | \* на носках;  \* на внешней стороне стопы – «Косолапый мишка»;  \* по ребристой доске;  \* «Пантера» - пружинящим шагом | \* «лошадки»  \* с остановкой на сигнал «Цапля»;  \* на прямых ногах; | Комплекс №15 | Ходьба по кромке перевернутой скамейки с мешочком на голове и спрыгивание в определенное место - обруч | По шведской стенке | Через набивные мячи на двух ногах | «Передай кеглю ногами» «Кто быстрее» (мяч зажат между стоп) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **М А Й** | **Задачи:**  Укреплять мышцы стопы, выполняя разные виды ходьбы, специальные упражнения.  Закрепить прыжки через скамейку, выполняя энергичное отталкивание двумя ногами.  Совершенствовать умение ползать по наклонной лесенке на четвереньках, не пропуская рейки.  Упражнять детей в захватывании пальцами ног мелких предметов.  Повышать интерес к занятиям с помощью различных движений, игр.  Согласовывать свои действия с действиями товарищей в игре. | | | | | | | | |
| **не**  **де**  **ля** | **Тема** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1 - 2 | С элементами аэробики | \* с притопами;  \* с хлопками;  \* с приседаниями  \* приставным  шагом боком | \* подскоками;  \* галопом;  \* с захлестыванием голени назад | Аэробика с музыкальным сопровождением «Чунга- чанга» | Ходьба по скамейке, на середине опуститься на колено, руки в стороны. | Приседания, стоя на нижней ступеньке, руками держась за перекладину на уровне пояса. | Через скамейку | «Море волнуется» |
| 3 - 4 | «Здравствуй, лето» | \* боком по косичке;  \* с подниманием колена и хлопками под коленом;  \* на пятках | \* на носках «змейкой»;  \* в разных направлениях с остановкой по сигналу | Аэробика с музыкальным сопровождением «Чунга- чанга» | Перешагивание через руки | По наклонной лестнице на четвереньках | Через гимнастическую палку (вперед и назад) | «Рыбачек»  «Море волнуется» |

**План работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| Выступление на родительских собраниях :«Бережѐм здоровье с детства»  (Причины возникновения и профилактика плоскостопия у детей). | октябрь | Воспитатель по ФИЗО |
| Индивидуальные беседы, рекомендации и консультации с родителями.  - «Предупреждение плоскостопия. Вред от плоскостопия».  -«Ходьба босиком, польза хождения босиком» | ноябрь    февраль | Воспитатель по ФИЗО |
| Оформление информационного стенда, - «Массаж ног – эффективный вид закаливания»  Оформление папки-передвижки с перечнем упражнений для массажа ног. | декабрь  январь | Воспитатель по ФИЗО |
| Вечер вопросов и ответов.  Буклет «Босиком к здоровью» | март | Воспитатель по ФИЗО |
| Анкетирование «Что я знаю о коррекции опорно-двигательного аппарата у детей» | октябрь | Воспитатель по ФИЗО |
| Семинар -практикум. «Тренируйтесь вместе с нами»( занятие вместе с родителями). | апрель | Воспитатель по ФИЗО |
| Анкетирование «Ваше отношение к проделанной коррекционно-оздоровительной работе в ДОУ» | май | Воспитатель по ФИЗО |

**План работы с воспитателями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| Пополнение физкультурных уголков в группах ДОУ нестандартным оборудованием для предотвращения сколиоза и плоскостопия. | октябрь | Воспитатель по ФИЗО,  воспитатетли групп |
| Консультация для педагогов «Здоровье детей в ваших руках». | ноябрь | Воспитатель по ФИЗО, |
| Папка – передвижка: «Массаж в коррекции плоскостопия» | декабрь | Воспитатель по ФИЗО,  воспитатели групп |
| Семинар –практикум «Оздоровительные упражнения по профилактике плоскостопия». | январь | Воспитатель по ФИЗО |
| Конккурс «Нестандартное оборудование своими руками». | февраль | Воспитатель по ФИЗО |
| Консультация «Лечебная гимнастика в профилактике плоскостопия» | март | Воспитатель по ФИЗО |
| Презентация «Правильная стопа- залог здоровья» | апрель | Воспитатель по ФИЗО |
| Круглый стол «Подведение итогов за год» | май | Воспитатель по ФИЗО |

Список литературы.

1. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие /Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013.

2. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе /авт-сост. Н.Г. Коновалова. – Волгоград: Учитель.

3. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы/ авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. - Изд. 3-е, перепаб. – Волгоград: Учитель.

4. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.

5.Интернет–ресурсы.