


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

186660, Республика Карелия, Лоухский район, п. Лоухи, ул. Железнодорожная, дом 1,

тел. (81439) 51808, E-mail: [ppmscentr@onego.ru](mailto:ppmscentr@onego.ru)

Согласована Педагогическим Советом  
МБОУ Центр ПМСС  
Протокол №3 от 13 сентября 2023

Утверждена приказом  
№ 39 от 13.09.2023  
Директор  Е.В. Пашковская



**Рабочая программа курса «Здоровые стопы»  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
социально-гуманитарной направленности**

**Возраст: 6-13 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Разработчик программы:  
Пашковская Е.В. инструктор по физической культуре  
Лоухи**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа содержит теоретические и практические материалы по организации работы физкультурных занятий по профилактике плоскостопия у детей в возрасте от 6 до 13 лет. Образовательный процесс ориентирован на обеспечение полноценного и гармонического развития ребенка.

Рабочая программа «Здоровые стопы» разработана по запросам родителей (законных представителей) и детей, с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей.

Рабочая программа «Здоровые стопы» разработана в соответствии с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- СанПиН 2.4.3648-20 (« Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико- социальной помощи Центр психолого-медико- социального сопровождения.

#### **Актуальность, педагогическая целесообразность курса занятий**

Основной формой физической культуры является оздоровительная гимнастика. Одна из разновидностей оздоровительной гимнастики – корригирующая гимнастика, которая проводится для предупреждения и исправления дефектов опорно-двигательного аппарата: профилактики плоскостопия и др.

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля

Основной формой физической культуры является оздоровительная

проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском дошкольном учреждении. Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеет организация и правильное проведение занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью, улучшающего физическое развитие, а также воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

### **Основные цели и задачи.**

**Цель:** Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.

### **Задачи:**

1. знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
2. удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
3. осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
4. укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
5. развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

### **Возраст детей.**

Программа направлена на детей в возрасте от 6 до 13 лет.

### **Сроки реализации программы**

Курс реализуется в течение одного года, составляет 30 занятий.

### **Формы и режим занятий.**

Формирование группы происходит в течение первой учебной четверти на основании заявления родителей (законных представителей). Занятия проводятся в групповой форме

Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю

Учебный процесс организуется в форме урока- занятия под руководством инструктора по физической культуре. Урок- занятие 40 мин. Периодичность занятий: проводится 1 занятие в неделю. Количество занятий по программе: 30 занятий в год. Выходные дни: суббота, воскресенье.

### **Используемые ресурсы:**

-физкультурная комната  
-спортивный инвентарь: мячи, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики, мешочки с песком, массажные коврики, сухой бассейн.

### **Принципы работы**

1. Создание мотивации;
2. согласованность активной работы и отдыха;
3. непрерывность процесса;
4. необходимость поощрения;
5. социальная направленность занятий;
6. активизации нарушенных функций;
7. сотрудничество с родителями;
8. воспитательная работа.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
4. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки.
5. Обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
6. Увеличение силовой выносливости мышц.
7. Улучшение вестибулярного аппарата.
8. Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой ребенка.

## Учебно-тематический план курса.

№	Название темы	Всего часов
1.	Техника безопасности на занятиях	1
2.	Тестирование физической подготовленности	1
3.	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку	2
4.	Обучение специальным корригирующим упражнениям	2
5.	Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	2
6.	Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы	2
7.	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки	2
8.	Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	2
9.	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.).	4
10.	Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах).	2
11.	Развитие общей и силовой выносливости.	2
12.	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2
13.	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	2
14.	Игры на формирование правильной осанки	4
15.	итога	30

### Литература

1. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
2. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Тарасова Т.И. , «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» -М.:ТЦ Сфера, 2005.
4. Кислицын, Н.Т. Средства физического воспитания для оздоровления и реабилитации детей дошкольного и школьного возраста.: учеб. пособие/ Н.Т. Кислицын. – Елец, 2006.
5. Лечебная физическая культура» - учебное пособие. В.А. Епифанов М., 2006г.
6. Йога для детей» Т.А. Иванова СПб., 2015.