

Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования Комитета по социальной политике и культуре
администрации города Иркутска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад
Комбинированного вида 131 г. Иркутска

**КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ 5 -7 ЛЕТ
НА ОСНОВЕ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ
НА УПРУГОЙ ОПОРЕ**

АДАПТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

Автор: инструктор по физической культуре
Казанцева Надежда Владимировна



ПАСПОРТ

на адаптационную образовательную программу

I. Раздел (заполняется автором программы)

а) Казанцева Надежда Владимировна.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида № 131
г. Иркутска

Адрес: ул. Лермонтова, 261 Г, тел. 42-79-22. дом. тел. 34-08-03.

б) Адаптационная образовательная программа «Коррекция плоскостопия у детей 5-7 лет на основе прыжковой подготовке на упругой опоре».

Программа рассчитана на 1 год.

в) Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста.

г) Программа в представленном виде не использовалась.

д) Программа «Коррекция плоскостопия у детей 5-7 лет на основе прыжковой подготовке на упругой опоре» разработана в соответствии с программой «Развитие» Л.А. Венгера, на основе которой реализуется образовательный процесс в МДОУ № 131. Программа направлена на коррекцию плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

II. Раздел (заполняется администрацией образовательного учреждения)

Предлагаемая программа составлена в форме дополнительной коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата и вписывается в парциальную программу по физическому воспитанию детей, реализуемую в дошкольном учреждении («Физическая культура – дошкольникам» Л. Д. Глазыриной), имеющей в основе физкультурно-оздоровительное направление. Программа актуальна для работы с детьми в условиях дошкольного учреждения.

Руководитель МДОУ: С.М. Сидорова

М.П.

« 17 » декабря 2011 г.

III. Раздел (заполняется методической службой городского департамента образования).

Программа рассмотрена
в МБОУ ДПО ЦИМПО г.Ир 21.02.2011
р.н 1918 в программе Рассмотрено
на заседании ММБ № 6 31.03.2011

М.П.

« 4 »

04

Директор МОУ ДПО ЦИМПО

2011 г.



Рецензия

На коррекционно-оздоровительную программу
«Коррекция плоскостопия у детей 5 – 7 лет
на основе прыжковой подготовки на упругой опоре
в условиях дошкольного учреждения»
автор: Казанцева Надежда Владимировна

Рецензируемая программа предназначена для использования в физкультурно-оздоровительной работе в условиях дошкольного учреждения.

При составлении программы была определена её актуальность, цели и задачи, сформирована структура, описаны основные компоненты, определены критерии результативности и ожидаемые результаты, составлена законодательная база для разработки программы.

Представленная в программе методика коррекции плоскостопия у детей 5 – 7 лет на основе прыжков на упругой опоре является уникальной и абсолютно новой в системе дошкольного физического воспитания. Она представляет собой совокупность применения физических упражнений прыжкового характера, определяющимися особыми физическими свойствами опоры, характеризующейся нестабильностью и практически полным гашением ударной нагрузки на стопу. Методика состоит из примерных комплексов прыжковых упражнений на батуте, адаптированных к условиям дошкольного учреждения, дополненных упражнениями непрыжкового характера с применением упругой опоры (балансирование, покачивания, перекаты), примерными видами традиционных упражнений для коррекции плоскостопия, успешно сочетающихся с прыжками на батуте и игр с использованием батутов.

В программе имеется теоретическое обоснование эффективности представленной методики, методологическая основа программы.

В приложении представлен необходимый инвентарь для реализации предлагаемой программы, примерный план-конспект занятия по коррекции плоскостопия у детей 6 - 7 лет на III этапе реализации коррекционно-оздоровительной программы, описание тестовых заданий и методов определения критериев результативности программы, консультации для родителей по системе профилактики плоскостопия, а также список используемой научно-практической литературы. Также представлены виды упражнений, используемых в программе.

Необходимо отметить, что представленная программа написана лаконичным научно-литературным языком, легко воспринимаемым при чтении, снабжена выразительным графическим материалом и рисунками.

Представленная коррекционно-оздоровительная программа может с успехом применяться в физкультурно-оздоровительной работе дошкольных образовательных учреждений в рамках коррекционной работы.

Декан факультета
физической культуры и спорта
Иркутского государственного
технического университета,
доцент



Э. Г. Шпорин

Рецензия

на коррекционно-оздоровительную программу
«Коррекция плоскостопия у детей 5 – 7 лет на основе прыжковой подготовки
на упругой опоре в условиях дошкольного учреждения»
автор: Казанцева Надежда Владимировна

В программе рассматривается одна из актуальных проблем дошкольного физического воспитания – коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста, которое предлагается осуществлять посредством применения прыжков на упругой опоре как универсального тренажёра для формирования опорно-двигательного аппарата стопы и эффективного средства гашения ударной нагрузки на стопу.

В пояснительной записке в полной мере раскрывается актуальность, новизна, теоретическая значимость, цели и основные задачи программы, сформирована её структура.

В программе представлена инновационная методика коррекции плоскостопия у детей 5 – 7 лет посредством использования прыжков на батуте. Методика представляет собой совокупность применения физических упражнений прыжкового характера, определяющимися особыми физическими свойствами опоры и направленные на коррекцию приобретённых нарушений функции стопы. Прыжковые упражнения адаптированы к условиям дошкольного учреждения. В дополнение к ним представлены специальные упражнения непрыжкового характера с использованием упругой опоры, примерные виды традиционных упражнений для укрепления мышц стоп, успешно сочетающихся с прыжками на батуте, а также разработаны игры с использованием батуттов.

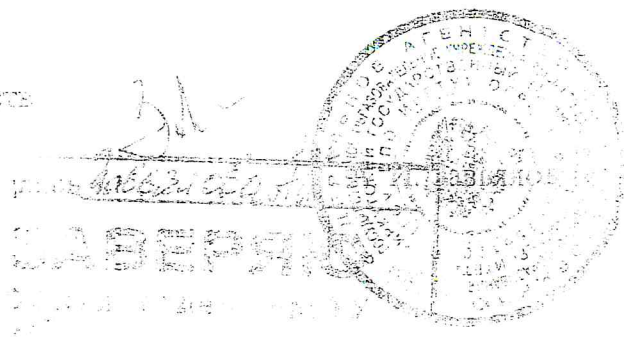
Основные функции программы направлены на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, коррекцию плоскостопия и нарушений опорно-двигательного аппарата в целом, а также на оптимальное развитие скорости, силовых качеств, координационных способностей.

В проекте также описан педагогический эксперимент, подтверждающий практическую эффективность методики прыжковой подготовки в секции прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе на общепрыжковом этапе начальной спортивной подготовки для коррекции плоскостопия, на основе которой была разработана методика прыжковых упражнений на упругой опоре, адаптированная к условиям дошкольного учреждения.

В приложении представлен необходимый для разработанной методики инвентарь, который с успехом может применяться при групповых занятиях с детьми дошкольного возраста, примерный план-конспект занятия. В заключение проекта представлен список используемой научно-практической литературы.

Представленная коррекционно-оздоровительная программа может быть рекомендована к использованию в физкультурно-оздоровительной работе дошкольных образовательных учреждений в качестве дополнительной формы коррекционной работы по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Директор Института спортивных и инновационных технологий
имени И. Ярыгина в Красноярске
доктор педагогических наук, профессор



Рецензия

На программу «Коррекция плоскостопия у детей 5 – 7 лет
на основе прыжковой подготовки на упругой опоре»
МДОУ детского сада комбинированного вида № 131 города Иркутска
Автор: Казанцева Надежда Владимировна

Рецензируемая программа разработана для использования в физкультурно-оздоровительной работе дошкольных образовательных учреждений для детей старшего дошкольного возраста в рамках дополнительной коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата стопы в виде плоскостопия.

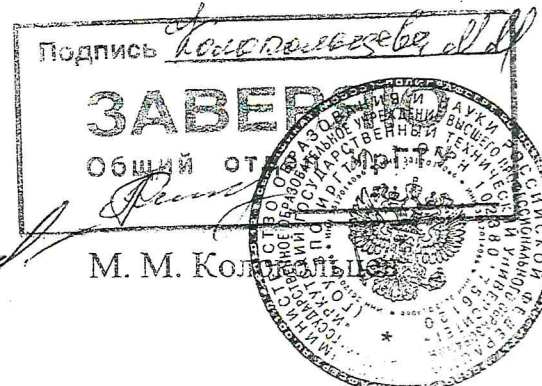
Программа содержит пояснительную записку, отражающую суть, актуальность, теоретическую значимость, методологическую основу, цели и задачи программы. Программа состоит из разделов, отражающих структуру, критерии результативности и ожидаемые результаты программы. В программе отражены этапы реализации программы, годовой план и описание методики прыжковой подготовки на батуте, которая лежит в основе программы.

Представленная в проекте методика коррекции плоскостопия у детей 5 – 7 лет посредством использования прыжковых упражнений на батуте представляет собой совокупность применения физических упражнений прыжкового характера, определяющимися особыми физическими свойствами опоры. Использование прыжков на батуте для коррекции плоскостопия доказано теоретически и экспериментально и основано на использовании особых свойств упругой опоры как средства эффективного гашения ударной нагрузки на стопу при прыжках.

В приложении программы изложено описание тестовых заданий и методов критериев результативности программы, даны описание. Схемы и методические рекомендации к предлагаемым прыжковым упражнениям на батуте. Также представлены в качестве дополнительных упражнений для коррекции плоскостопия упражнения непрыжкового характера на батуте и примерные виды традиционных упражнений для коррекции плоскостопия, а также игры с использованием батутов. Дополнительно для реализации программы представлен рекомендуемый инвентарь. В заключении программы представлен список используемой научно-практической литературы.

Представленная программа может быть рекомендована к использованию в физкультурно-оздоровительной работе дошкольных образовательных учреждений.

доктор медицинских наук,
член-корреспондент Российской
Академии Естественных наук,
профессор кафедры физической
культуры НИ ИрГТУ



СОДЕРЖАНИЕ

Законодательная база для разработки программы.....	2
Пояснительная записка.....	3
Описание разделов программы.....	6
Структура, критерии результативности и ожидаемые результаты программы.....	6
Этапы организации коррекционно-оздоровительной работы в течение учебного года.....	7
Годовой план реализации программы по основной направленности и содержанию занятий.....	8
Описание методики прыжковой подготовки на упругой опоре.....	9
Приложение.....	11
Описание тестовых заданий и методов критериев результативности программы.....	12
Специальные прыжковые упражнения на батуте для коррекции плоскостопия у детей 5 – 7 лет.....	14
Специальные упражнения непрыжкового характера с использованием упругой поверхности батута.....	16
Специальных традиционные упражнения для коррекции.....	17
Игры с использованием батутов.....	17
Рекомендуемый инвентарь.....	19
Примерный план-конспект занятия по коррекции плоскостопия у детей 6 -7 лет на III этапе реализации адаптационной программы.....	20
Консультация для родителей.....	22
Профилактика плоскостопия.....	22
Правильный подбор обуви в целях профилактики плоскостопия. Требования к детской обуви.....	23
Литература.....	24

ЗАКОНОДАТЕЛЬНАЯ БАЗА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

- Конвенция о правах ребёнка (М., 2005);
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка» от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ (с изменением от 20 июля 2000 г.);
- Закон РФ «Об образовании» с учётом изменений, внесённых Федеральным законом от 22.08.2004 № 122 – ФЗ, вступивших в силу с 01.01.2005 г.;
- Закон «Об утверждении Федеральной программы развития образования»;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации, одобренная постановлением правительства РФ от 04.10.2000 г.;
- Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено, утверждённая ФКС по общему образованию МО РФ от 17.06.2003 г.);
- «Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации» от 9.12.2004 г. (протокол № 47, раздел I)\$
- Инструктивно-методическое письмо Министерства образования РФ от 14 марта 2000г. № 65/23 – 16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утверждённым Постановлением Правительства РФ от 12.09.2008 г. № 666;
- Письмо Министерства образования России от 02.06.98 г. № 89/34 – 16 « О реализации права дошкольных учреждений на выбор программ и педагогических технологий»
- Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

В настоящее время, по данным учёных (Потапчук А. А., Лукина Г. Г., 1999; Осин В. И., Медников А. Б., Шестаков М. М., 1999; Нарский Г. И., 2002; Индреев М. Х., Киржинов М. М., 2008; Беркутова И. Ю., 2008) на протяжении нескольких лет количество детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата ежегодно увеличивается. При проведении ежегодных мониторинговых исследований физического состояния детей выявилось, что среди функциональных отклонений наибольший процент, как правило, составляют нарушения опорно-двигательного аппарата. Так, по данным различных источников количество детей, страдающих плоскостопием колеблется от 40% до 70 % (Шарманова С.Б., Фёдоров А. И., 1999; Пенькова И. В., 2006; Индреев М. Х., Киржинов М. М., 2007; Герасимова И. Н., 2008). Поэтому коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, а, в частности, плоскостопие у детей дошкольного возраста, являются наиболее актуальными в дошкольном физическом воспитании. Существуют множество исследований, подтверждающих, что на ранних стадиях у детей дошкольного возраста плоскостопие, вследствие пластичности опорно-двигательного аппарата, легко поддаётся исправлению.

В дошкольном физическом воспитании существует множество методик и ряд программ, направленных на исправление нарушения функции стоп (Ловейко И. Д., 1982; Козырева О. В., 2005; Гребова Л. П., 2006; Чёрная Н. Л. и др., 2007; Потапчук А.А., Матвеев С. В., Дидур М. Д., 2007 и др.). Анализ традиционных методик и программ позволил выявить их наиболее общие черты. Большая часть упражнений носит локальный характер – это специальные упражнения, производящие движения в стопе и голени. Часть упражнений носит общеразвивающий характер, направленный на осуществление движений в больших мышечных группах. Основными исходными положениями являются положения сидя на полу, ноги согнуты в коленях и сидя на стуле. Интенсивность упражнений низкая или средняя, движения равномерные. Исключены подскоки, прыжки, спрыгивания с высоты, вследствие негативного влияния ударной нагрузки на свод стопы. Недостатками традиционной методики исправления плоскостопия можно считать монотонность и однообразие упражнений, низкий уровень их интенсивности, подавление естественной двигательной активности детей, а также малую заинтересованность детей в предлагаемых упражнениях.

Одним из перспективных, теоретически и экспериментально обоснованных направлений повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является внедрение в практику работы дошкольных образовательных учреждений избранных элементов технологий спортивной тренировки (Бальсевич В.К., 1993). Так, в программе вместо обычных традиционных упражнений для коррекции плоскостопия предлагается использовать прыжковые упражнения на батуте. За основу были взяты упражнения, используемые в период общепрыжкового этапа начальной спортивной подготовки в секции прыжковой подготовки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе. Основным критерием для отбора именно этого вида спорта явилось необходимость использования прыжковых упражнений на упругой опоре. Прыжки выступали как наиболее эффективные и оптимальные упражнения, близкие к основному процессу деятельности детей, отвечающие необходимому уровню их двигательной активности и позволяющих установить высокий уровень заинтересованности детей предлагаемыми упражнениями. А упругая опора используемых снарядов явилась наиболее оптимальным способом гашения ударной нагрузки на стопу при прыжках. Взятые за основу прыжковые упражнения на батуте на общепрыжковом этапе начальной спортивной подготовки в секции прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе были существенно дополнены, адаптированы к условиям дошкольного учреждения и согласованы со спецификой их использования.

С помощью анализа научно-методической литературы была доказана *теоретическая значимость* эффективности применения прыжковых упражнений на упругой опоре. Так, с возрастанием упругости опоры уменьшается ударная нагрузка на стопу, что показательно для ослабленных мышц стопы при плоскостопии. Биомеханическая реакция на упругую опору мышечно-связочного аппарата стопы характеризуется перераспределением вклада сократительного элемента и упругих компонентов мышц, что благоприятным образом сказывается на способности стопы к удержанию её свода. При контакте с упругой опорой создаются условия для наиболее оптимального распределения нагрузки по всей стопе.

В том, что с возрастанием упругости опоры уменьшается ударная нагрузка на стопу, свидетельствуют достаточно большое количество исследований (Черкесов Т. Ю., Черкесов Ю. Т., Кожемов А. А., Хаупшев М. А., 1998; Екимов А., 1999; Carruthers, A.S., 1999; Сучилин Н.Г., 1999; Smith, G., 2000; Немцев О. Б., Полянский А. В., 2007; Гойхман П., Соснина Е., 2008).

Исследования прыжков на жесткой и упругой опоре показали, что при приземлении на упругую опору силы реакции распределены наиболее оптимально в соответствии с функциональными особенностями мышечно-связочного аппарата нижней конечности. Установлено, что усилие воздействия на упругую опору по сравнению с жесткой опорой значительно уменьшается, что позволяет избежать резкого повышения усилий при отталкивании и тем самым смягчить нагрузку на опорно-двигательный аппарат прыгуна. Взаимодействие прыгуна с упругой опорой как системой «приземление – отталкивание» происходит по принципу минимакса: максимальный результат при минимуме энергозатрат (Ковалёв В. А., 2002). Упругая опора при этом действует в соответствии с законами теоретической механики, являясь наиболее эффективным вариантом гашения ударных нагрузок, а также средством эффективного накопления потенциальной энергии упругой деформации. При приземлении на упругую поверхность нагрузка на стопу распределяется равномерно, тем самым силы, воздействующие на стопу, распределяются наиболее оптимально. В процессе отталкивания от упругой опоры создаются наиболее рациональные условия взаимодействия сил реакции опоры и стопы.

Упругая опора при прыжковых упражнениях вследствие своих физических свойств создаёт мельчайшие колебательные движения, которые оказывают положительное воздействие на стопу. Одним из примеров использования колебательно-волновых свойств упругой опоры для оздоровления организма являются волновые тренажёры, разработанные Агашиным Ф. К., 1979. Они работают на ритмоволновом принципе, вызывая ритмичную смену напряжения и расслабления мышечной системы. Одной из разновидностей волновых тренажёров являются колебательно-упругие тренажёры Гоголевского Е. И., 1999. Они содержат в качестве основного нагрузочного элемента упругое звено (резиновый жгут, пружина), а в качестве инерционной массы используется или масса тела занимающегося, или масса отдельных его звеньев (рука, нога).

Специфика прыжковых упражнений на батуте предполагает высокий эмоциональный фон, обеспечивающий высокий уровень заинтересованности ребёнка к предлагаемым занятиям и регулярность их посещения.

Упругая опора батута, гимнастической дорожки и минитрампа выступает в нашем исследовании как универсальный тренажёр для формирования опорно-двигательного аппарата стопы.

Таким образом, использование упругой опоры предполагает практически полное гашение ударной нагрузки на стопу при прыжках, что показательно для ослабленных мышц стопы при плоскостопии. Биомеханическая реакция на упругую опору мышечно-связочного аппарата стопы характеризуется перераспределением вклада сократительного элемента и упругих компонентов мышц, что благоприятным образом сказывается на способности стопы к удержанию её свода. При контакте с упругой опорой создаются условия для наиболее оптимального распределения нагрузки по всей стопе. Упругая опора

при прыжковых упражнениях вследствие своих физических свойств создаёт мельчайшие колебательные движения, которые оказывают положительное воздействие на стопу. Специфика прыжковых упражнений на батуте предполагает высокий эмоциональный фон, обеспечивающий высокий уровень заинтересованности ребёнка к предлагаемым занятиям и регулярность их посещения. Система «мышечно-связочный аппарат прыгуна – упругая опора» позволяет рассматривать упругую опору в качестве тренажёрного устройства для регулирования условий окружающей среды, реализуя концепцию Ратова И. П. об «искусственной управляющей среде».

Целью данной программы является:

Адаптация нарушений функции стоп посредством влияния на них прыжковых упражнений на упругой опоре у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения цели в работе поставлены следующие *задачи*:

1. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
2. Коррекция плоскостопия и нарушений опорно-двигательного аппарата в целом;
3. Оптимальное развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей;
4. Развитие функции вестибулярного аппарата.

Важно подчеркнуть, что коррекция нарушений осанки является не основной функцией программы, а сопутствующей. Автор данной программы предполагает, что в процессе выполнения прыжков на упругой опоре, вследствие вибрационных колебательных воздействий на опорно-двигательный аппарат, возникает необходимость в постоянных статистических усилиях для контроля за удержанием правильной осанки. Так, все предлагаемые прыжковые упражнения происходят при постоянном контроле за рабочей осанкой – одним из важнейших элементов техники. «Динамическая осанка» внешне не меняется, но контролируется меняющимися по структуре действиями (Назаров В.Т., Кузенко Б.П., 1994). Систематическое применение используемых в данной методике упражнений будет способствовать закреплению навыка правильной осанки и укреплению мышц спины, отвечающих за удержание физиологически правильной позы. Таким образом, программа направлена не только на коррекцию плоскостопия, но и на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата ребёнка в целом.

Новизна данной программы заключается в использовании прыжковых упражнений на батуте для исправления плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. Программа представляет собой систематизированный, комплексный материал по организации процесса коррекционной деятельности по нарушениям опорно-двигательного аппарата у детей 5 – 7 лет в условиях дошкольного учреждения.

Методологической основой данной программы явились существующие представления о биомеханических особенностях взаимодействия с упругой опорой и техники приземления (Ф.К.Агашин, В.Б.Коренберг, В.М.Зациорский, Ю.А.Гагин, В.Н.Курысь, Гоголевский Е. И), качественной биомеханической сущности приземления (В.Б.Коренберг, Ю.А.Гагин, Б.К. Гавердовский, В.Н.Курысь) и концепция об «искусственной управляющей среде» И. П. Ратова.

Адаптационная программа коррекции плоскостопия посредством применения прыжков на упругой опоре содержит следующие компоненты:

- Структура, критерии результативности и ожидаемые результаты программы;
- Этапы коррекционно-оздоровительной работы в течение учебного года;
- Годовой план реализации программы по основной направленности и содержанию занятий;
- Описание методики прыжковой подготовки на упругой опоре.

Программу рекомендуется использовать в форме дополнительной коррекционной работы в системе дошкольного физического воспитания, она рассчитана на использование в работе инструкторов по физической культуре.

ОПИСАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Структура, критерии результативности и ожидаемые результаты программы

В основе программы лежит прыжковая подготовка на упругой опоре, которая представляет собой совокупность применения специальных средств прыжковой подготовки на упругой опоре, специальных упражнений непрыжкового характера с использованием упругой опоры и игр на батутах. В качестве вспомогательных средств в структуру программы входят традиционные упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, которые с успехом сочетаются с прыжковыми упражнениями.

Основные задачи программы направлены на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, коррекцию плоскостопия и нарушений опорно-двигательного аппарата в целом, а также на оптимальное развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Таким образом, можно выделить следующие критерии результативности программы: состояние опорно-двигательного аппарата стопы и позвоночника, развитие координационных способностей, развитие скоростно-силовых способностей.

Диагностическая карта критериев результативности программы

<i>№ n/n</i>	<i>показатель результативности</i>	<i>тест, способ диагностирования</i>	<i>высокий уровень 4 балла</i>	<i>средний уровень 2 балла</i>	<i>низкий уровень 0 баллов</i>
1	состояние опорно-двигательного аппарата стопы	плантография по методике Чижина	норма	уплощённая стопа	плоская стопа
2	состояние опорно-двигательного аппарата в целом (осанка)	осмотр ортопеда	норма	вялая осанка, незначительные нарушения осанки	сколиоз, значительные нарушения осанки
3	координационные способности	тест на равновесие «Фламинго»	выше пределов нормы для данного возраста (табл. 1)	в пределах нормы для данного возраста (табл. 1)	ниже пределов нормы для данного возраста (табл. 1)
4	скоростно-силовые способности	прыжок с места	выше пределов нормы для данного возраста (табл. 2)	в пределах нормы для данного возраста (табл. 2)	ниже пределов нормы для данного возраста (табл. 2)
	Пределы уровней результативности программы		16 – 11 баллов	10 – 5 баллов	4 – 0 баллов

Описания тестовых заданий критериев результативности программы представлены в приложении.

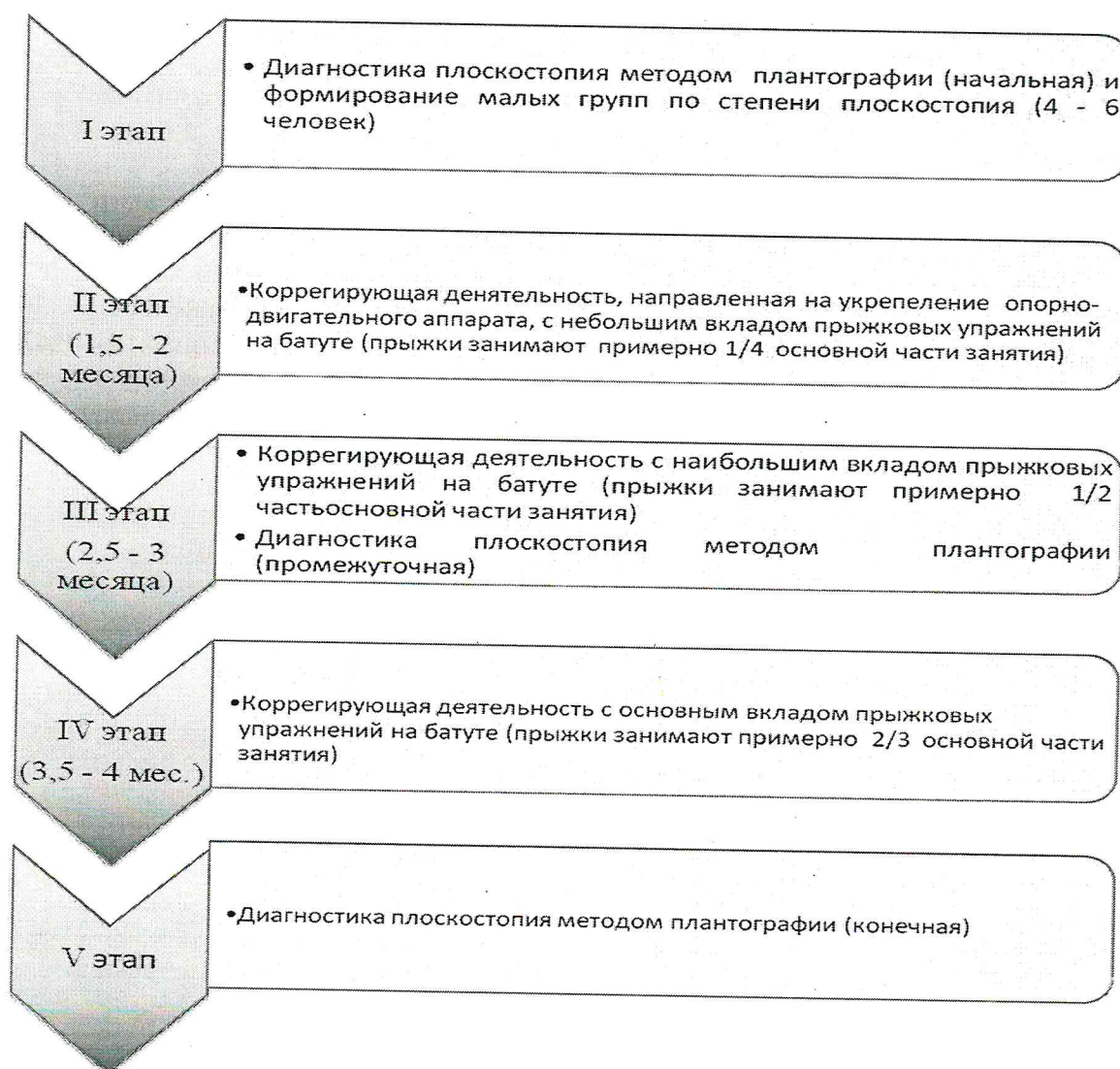
Спектр ожидаемых результатов программы достаточно широк. В основном это укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. Как следствие специфики

специальных упражнений с использованием нестандартных условий ожидается развитие скоростно-силовых и координационных способностей, увеличение силы мышц ног, улучшение функции вестибулярного аппарата, увеличение уровня физической подготовленности занимающихся.

Этапы организации процесса коррекционно-оздоровительной работы в течение учебного года

На I этапе реализации программы проводится диагностика плоскостопия методом плантографии. Предлагается пользоваться методикой Чижина, которая позволяет получить количественный показатель наличия плоскостопия и определить её степень (плоская, уплощённая, нормальная).

Количественный показатель позволяет увидеть даже небольшие изменения в динамике коррекции плоскостопия. На основе результатов диагностики плоскостопия, возраста, уровня физической подготовленности и физического развития формируются малые группы детей (4 – 6 человек).



В течение II этапа проводится коррегирующая деятельность, направленная на укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Прыжковая подготовка начинается с формирования основных базовых навыков, характеризующихся умениями эффективного взаимодействия с упругой опорой снаряда (навыком приземления, отталкивания) и удержанием правильной рациональной позы во время выполнения упражнений.

На III этапе коррекционно-оздоровительная работа строится в основном на использовании различных видов прыжковых упражнений на батуте в сочетании с упражнениями непрыжкового характера с использованием упругой опоры батута. Непосредственно прыжки на батуте занимают около половины времени в основной части занятия. На данном этапе растёт интенсивность и сложность прыжковых упражнений.

В конце III этапа коррекционной работы проводится промежуточная диагностика состояния свода стоп и анализ эффективности выполненной работы.

На IV этапе совершенствуются навыки эффективного взаимодействия с упругой опорой снаряда, прыжки на батуте занимают уже $\frac{3}{4}$ части основной части занятия.

На V этапе осуществляется организация диагностики и анализ результатов коррекционной работы за год.

Годовой план реализации программы по основной направленности и содержанию занятий

этапы реализации программы	основная направленность	структура содержания
1 – 15 занятие	Формирование основных базовых навыков взаимодействия с упругой опорой снаряда и удержание рабочей осанки; развитие гибкости	В подготовительной части занятия используются упражнения на развитие гибкости. В основной части применяются простейшие прыжковые упражнения (прыжки вверх, прыжки с изменением положения рук) в сочетании со специальными упражнениями непрыжкового характера (пассивные покачивания, балансирование). В заключительной части проводятся упражнения на расслабление, самомассаж стоп.
16 – 35 занятие	Закрепление основных базовых навыков взаимодействия с упругой опорой снаряда и удержания рабочей осанки в виде «двигательного стереотипа»; коррекция плоскостопия и нарушений осанки; развитие силы мышц ног и координации движений	В подготовительной части занятия используются традиционные упражнения для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, упражнения на развитие гибкости. В основной части применяются более сложные по координации прыжковые упражнения на батуте (прыжки вверх с разведением ног в стороны, прыжки с поворотами и т. д.) в сочетании с упражнениями непрыжкового характера. В заключительной части используются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, самомассаж.
36 – 64 занятие	Совершенствование навыков взаимодействия с	В подготовительной части используются традиционные

	<p>упругой опорой снаряда и удержания рабочей осанки; укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стопы; совершенствование координации движений и скоростно-силовых качеств; увеличение мышечной силы ног; улучшение функции вестибулярного аппарата</p>	<p>упражнения для коррекции плоскостопия и нарушений осанки в сочетании с упражнениями непрыжкового характера (различного рода покачивания – пассивные и активные, со сменой положения рук и ног; балансирование, перекаты). Основная часть строится в основном на прыжковых упражнениях на батуте с увеличением интенсивности упражнений и количества повторений. В заключительной части используются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, йога, самомассаж.</p>
--	---	--

Описание методики прыжковой подготовки на упругой опоре

Адаптационная программа строится на основе методики прыжковой подготовки на упругой опоре, которая в свою очередь базируется на методике прыжковой подготовки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе на этапе общепрыжковой подготовки в период начальной спортивной подготовки. Методика представляет собой совокупность применения физических упражнений прыжкового характера, определяющимися особыми физическими свойствами опоры.

Задачи прыжковой подготовки определяются уровнем физической подготовленности занимающихся, их возрастом, специфическими особенностями развития определённых физических качеств, формированием определённых умений и навыков, степенью нарушения функции стоп.

Дозировка физической нагрузки осуществляется с помощью длительности выполнения физических упражнений, подбора самих упражнений, количества повторений, выбора исходных положений, темпа и ритма. В зависимости от физической подготовленности и степени нарушения со стороны функционального состояния стоп варьируется вклад прыжковых упражнений в занятиях.

К содержанию технической подготовки на начальном этапе относятся базовые двигательные действия, к числу которых относятся действия универсального значения, используемые в виде автоматизированных навыков (Курьсь В.Н., Смоленский В.М., 1995).

К ним относятся:

- удержание рациональной рабочей осанки в условиях элементарных перемещений;
- элементы гимнастического стиля (выполнение упражнений с прямыми и сомкнутыми ногами, отягнутыми носками, с правильной осанкой, вертикальным положением тела при выполнении прыжков и др.);
- элементы пластики, движения, развивающие чувство ритма;
- владение навыками поворотов от опоры с отталкиванием ногами;
- владение техникой отталкивания и приземления в условиях упругой опоры.

Таким образом, базовые навыки включают в себя удержание рациональной рабочей осанки в условиях элементарных перемещений, элементы гимнастического стиля, владение навыками поворотов от опоры с отталкиванием ногами, владение техникой отталкивания и приземления в условиях упругой опоры.

Техника отталкивания складывается из навыка правильной постановки стопы на опору, рационального распределения силовых усилий со стороны опорно-двигательного аппарата прыгуна во время отталкивания и построения наиболее оптимальной биомеханической структуры движения, использования потенциальной энергии упругой деформации опоры.

Техника приземления определяется овладением навыком правильной постановки стопы во время приземления, которое заключается в постепенном опускании стопы на опору при приземлении (Гагин Ю.А., 1977).

Применение средств прыжковой подготовки должно осуществляться в соответствии с основными педагогическими принципами и в соответствии со следующими методическими указаниями: при выполнении упражнения следить за вертикальным положением тела, рабочей осанкой (В.М. Смолевский, В.Н. Курьсь, 1994); при отталкивании и приземлении оттягивать носки; отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации опоры, сочетать прыжки со сменой положения рук и ног.

Занятия по коррекции плоскостопия посредством применения упражнений на упругой опоре рекомендуется проводить в форме малогрупповых занятий (4 – 6 человек) с постоянным контролем за качеством выполнения упражнений и индивидуальным подходом к занимающимся, с коррекцией интенсивности и количества выполнения упражнений. Длительность занятия должна составлять 25 – 30 минут, периодичность 2 – 3 раза в неделю.

Прыжки необходимо сочетать с упражнениями непрыжкового характера с использованием упругой опоры батута. Это различного рода покачивания, балансирование, перекаты и т.д. Эти виды упражнений используются как средство чередования вида и интенсивности нагрузки, а колебательно-вибрационные воздействия упругой опоры будут положительно сказываться на состоянии опорно-двигательного аппарата занимающихся. Упражнения выполняются с изменением положения рук и ног, в чередовании с прыжками.

Виды прыжковых упражнений должны сочетаться с традиционными упражнениями для коррекции плоскостопия. Их можно с успехом применять в чередовании с прыжками.

Для повышения эмоционального фона и разнообразия занятий, для закрепления навыков отталкивания и приземления в нестандартных условиях можно включать игры с использованием прыжковых упражнений на батутах.

Представленная в программе методика коррекции плоскостопия на основе прыжковой подготовки на упругой опоре является уникальной и абсолютно новой для дошкольной системы физического воспитания. Данная методика разработана на основе методики прыжковой подготовки спортивной секции прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе, эффективность которой для исправления плоскостопия у детей 5 – 7 лет была доказана теоретически и практически, что является её безусловным достоинством.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Описание тестовых заданий и методов критериев результативности программы

Описание метода плантографии по методики Чижина

Плантография – один из самых информативных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия, что определяет эффективность применения этого метода в условиях детского дошкольного учреждения. Метод основан на получении отпечатков стопы с помощью плантографа, по которым определяется степень уплощения стопы. Плантограф представляет собой приспособление в виде рамки с натянутой по её периметру льняной или хлопчатобумажной тканью, пропитанной штемпельной краской или чернилами. Штемпельная краска предпочтительней, так как она не растекается и отпечаток стопы имеет чёткие очертания. Ребёнок встаёт на обёрнутый полиэтиленовой плёнкой плантограф, под тканью которого предварительно положен чистый лист бумаги. В результате окрашенная ткань оставляет на бумаге чёткий отпечаток стоп, по которому можно судить о наличии или отсутствии у ребёнка плоскостопия. Необходимо следить, чтобы обследуемый стоял на двух ногах с равномерной нагрузкой. Для этого мы просили детей, встав на плантограф, посмотреть на потолок.

Существует несколько методик определения наличия плоскостопия по плантограмме. Наиболее доступным и в то же время информативным, по мнению автора программы, является методика определения плоскостопия по Чижину (Гребова Л. П., 2006). Методика позволяет определить количественный показатель степени нарушения функции стоп в виде коэффициента плоскостопия, а это очень важно при последующей обработке результатов педагогического эксперимента с помощью методов математической статистики.

В данной методике необходимо обозначить на полученном с помощью плантографа отпечатке стопы следующие точки и линии:

- соединить линией центр отпечатка второго пальца стопы с центром отпечатка пятки;
- провести касательную к внутреннему контуру отпечатка, соединяющую наиболее выступающие точки переднего отдела стопы и пяточного отдела стопы;
- к центру первой линии провести перпендикулярную линию, которая пересечёт касательную – точка А, внутренний контур отпечатка стопы – точка Б, наружный контур отпечатка стопы – точка В.

Индекс Чижина равен соотношению отрезков БВ и АВ.

$$ИЧ = \frac{БВ}{АВ}$$

Заключение: если индекс Чижина равен 0 – 1, то стопа считается физиологически нормальной; если индекс Чижина колеблется в пределах от 1-го до 2-ух, то стопа считается уплощённой; если индекс Чижина более 2-ух, то стопа считается плоской.

Тест на уровень развития координационных способностей «Фламинго» (Лях В. И.)

Описание: стоя на одной ноге, другая приставлена стопой к колену опорной ноги, её колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе. Измерение времени удержания равновесия выражается в секундах.

Таблица 1

пол	5 лет	6 лет	7 лет
м	8,7 - 15	15,1 - 27,9	28,0 - 34,3
д	7,3 - 13,6	13,7 - 26,7	26,8 - 33,2





**Тест на уровень развития скоростно-силовых способностей:
прыжок с места (из тестовых упражнений общероссийской системы
мониторинга для оценки физической подготовленности детей 4 – 7 лет в ДОУ)**

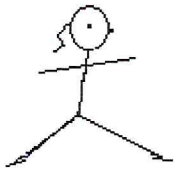




Описание теста: из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Ребёнок предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии. В зачет идет лучший результат из двух попыток.

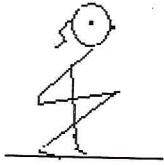
Таблица 2

ПОЛ	5 лет	6 лет	7 лет
М	82-107	95-132	112-140
Д	77-103	93-121	97-129

**Специальные прыжковые упражнения на батуте для коррекции плоскостопия
у детей 5 – 7 лет**

№ n/n	Описание и схема упражнения	Методические указания
1.	Прыжки вверх, руки внизу, прижаты к туловищу 	При выполнении упражнения следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении оттягивать носки, отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации опоры, руки прямые.
2.	Прыжки вверх с подниманием рук в стороны, вверх 	При выполнении упражнения следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации опоры, прыжки сочетать со сменой положения рук
3.	Прыжки вверх с выпрямлением рук вперед и приведением их к груди, сжав кисти в кулак 	При выполнении упражнения следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации опоры, прыжки сочетать со сменой положения рук.
4.	Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди, руки к коленям (группировка) после серии прыжков вверх. 	При отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации опоры, колени максимально подтягивать к груди.
5.	Прыжки вверх с разведением ног в стороны, прямые руки в стороны после серии прыжков вверх.	При выполнении упражнения следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации

		<p>опоры, при достижении наивысшей точки «фазы полёта» добиваться максимального разведения ног, ноги в коленях прямые.</p>
6.	<p>Прыжки со сгибанием ног в коленях и подтягиванием пяток к ягодицам, руки прямые в стороны.</p> 	<p>При отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации опоры, при достижении наивысшей точки «фазы полёта» коснуться пятками ягодиц.</p>
7.	<p>Прыжки вверх с поочерёдным подниманием коленей правой и левой ног вверх, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки</p> 	<p>При выполнении упражнения следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации опоры, сочетать прыжки со сменой движения ног.</p>
8.	<p>Прыжки вверх с поворотом на 180° через два обычных прыжка, прямые руки вверх.</p> 	<p>При выполнении упражнения следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались батута, отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации опоры, при выполнении поворота добиваться точного положения при приземлении, руки прямые вверх.</p>
9.	<p>Прыжки вверх с поворотом на 360° через два обычных прыжка, прямые руки вверх.</p> 	<p>При выполнении упражнения следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались дорожки, отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации опоры, при выполнении поворота добиваться точного положения при приземлении, руки прямые вверх.</p>

10.	Прыжки вверх из положения упор присев, руки при отталкивании поднимать вверх. 	При отталкивании стараться быстро выйти в вертикальное положение, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались дорожки, отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации опоры.
11.	И. п. – стоя, руки согнуты в локтях и сжаты в кулаки, правая нога впереди, левая сзади. Прыжки вверх с попеременной сменой положения ног.	При выполнении упражнения туловище держать ровно, прыжки лёгкие, стараться приземляться на носки.
12.	Прыжки ноги вместе – ноги врозь с разведением рук в стороны.	При выполнении упражнения туловище держать ровно, прыжки лёгкие, стараться приземляться на носки.
13.	Прыжки из стороны в сторону, ноги вместе.	Прыжки лёгкие, стараться приземляться на носки.

Специальные упражнения непрыжкового характера с использованием упругой поверхности батута

Специальные упражнения с использованием упругой поверхности батута в исходном положении стоя на батуте:

- Покачивания со сменой рук вперёд – вверх – в стороны – вниз;
- Покачивания со сменой рук в стороны – к плечам, сжимая руки в кулак;
- Покачивания с выпрямлением рук, согнутых в локтях, вперёд перед собой;
- «Цапля». Балансирование, стоя на одной ноге, руки в стороны;
- «Ласточка». Выполнить гимнастическое упражнение «ласточка», балансируя на батуте попеременно на правой и левой ноге;
- Покачивания с рывками рук вверх – вниз;
- Перекаты с носка на пятку;
- Перекаты на внешнюю сторону стопы;
- Покачивания со сменой ног прыжком;
- Покачивания в чередовании с полуприседом;

- Покачивания в чередовании с подтягиванием согнутых в коленях ног к груди;
- Покачивание с подниманием на носки;
- Покачивания в полуприседе.

Специальные упражнения с использованием упругой поверхности батута в исходном положении сидя на батуте руки в упоре сзади:

- Постукивание стопами ног по батуту, одновременное и поочередное;
- Перекаты из положения сидя, ноги согнуты в коленях в положение сидя на корточках;
- Покачивания в положении упор сзади на руках;
- Покачивания в положении сидя на корточках;
- Перекаты из положения сидя в положение упор сзади на руках.

Традиционные упражнения для коррекции плоскостопия

Специальные упражнения в исходном положении стоя на батуте:

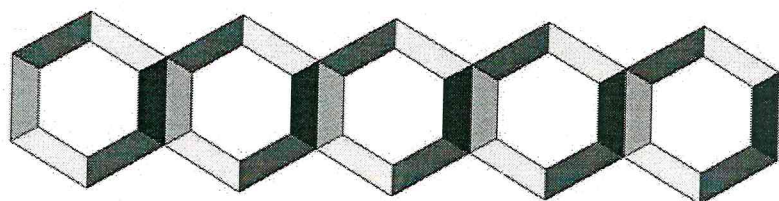
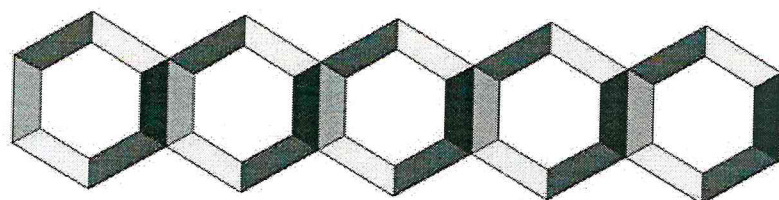
- Стоя, руки на пояс, перекаты с пятки на носок. Повторить 8 – 10 раз, темп средний.
- «Боковая прогулка» - подняться на носки, пятки опустить вправо, перекатиться на пятки, поднять носки, опустить их вправо и т.д. Таким образом перемещаться с одного края батута на другой. Пальцы и пятки поднимать как можно выше, туловище держать прямо. Повторить 6 – 8 раз, темп средний.
- Приседание, руки вперёд, нагрузка на передний отдел стопы.
- Покачивания на батуте поднимаясь на носки. Повторить 8 – 10 раз.
- Разведение – сведение пяток и носок попеременно. Повторить 8 – 10 раз, темп средний.

Специальные упражнения, выполняемые сидя на краю батута, руки в упоре сзади:

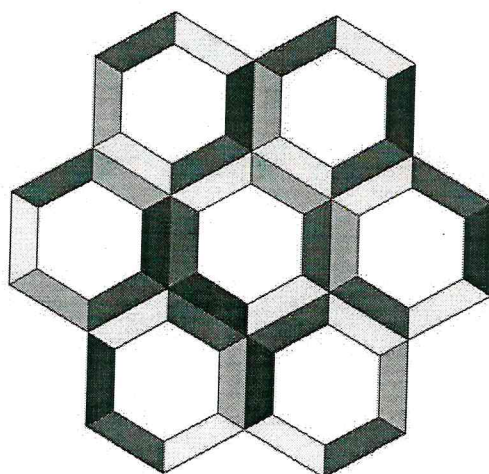
- Носки на себя, согнуть ноги, поставить стопы только на пятки. Носки не касаются пола. Вначале выполнять попеременно, затем одновременно. Повторить 8 – 10 раз, темп средний.
- «Малая гусеница» - ноги согнуты, стопы на батуте. Сгибая пальцы, плавно подтягивать пятку, передний и задний отделы стопы от пола не отрывать. Выполнять движение вперёд и назад. Повторить 6 – 8 раз, темп медленный.
- «Большая гусеница» - максимально согнуть стопы, носки на себя, перекатиться на носки и подтянуть пятки. Повторить 8 раз, темп медленный.
- Ноги прямые на ширине плеч, стопы вертикально, соединить большие пальцы, развести в стороны, мизинцем коснуться пола. Повторить 3 - 4 раза.
- Пальцы стоп широко расставить и сжать. Повторить 10 – 12 раз, темп средний.
- То же, но удерживать согнутые пальцы на 6 счётов. Повторить 4 – 6 раз, темп медленный.
- Стопы вертикально, пятка на полу, ротационные движения передним отделом стопы. Повторить 8 раз, темп средний.
- Упражнение с сопротивлением: правая стопа вертикально, левая нога давит на плюсневые кости, стараясь разогнуть правую ногу. Осуществлять усилие на 4 счёта, затем смена положения ног. Повторить 4 – 6 раз каждой ногой, темп медленный.

Игры с использованием батутов

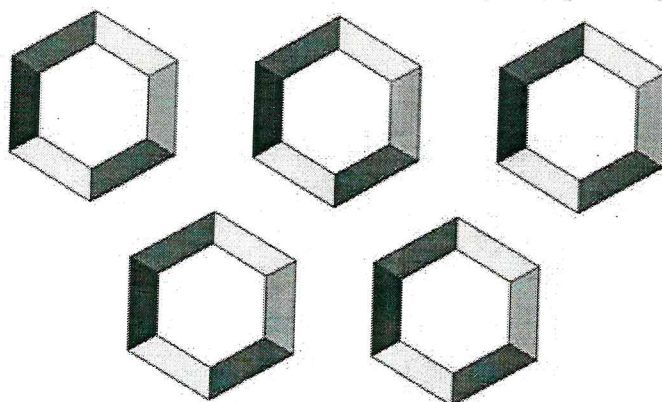
1. Игра «Змейка». Батуты расположены друг за другом в две линии, дети выполняют прыжки, перепрыгивая с батута на батут.



2. Игра «Классики». Дети прыгают по батутам, расположенным в виде сот, в заранее заданном порядке.



3. Игра «Весёлые зайчата». По изменению характера музыки дети меняют интенсивность выполнения упражнений на батуте (прыжки, покачивания).



Рекомендуемый инвентарь

Для реализации программы вместо традиционных спортивных батутов, которые достаточно травмоопасны, имеют в основе железную конструкцию и их использование возможно лишь индивидуально и с постоянным контролем инструктора, мы предлагаем использовать появившиеся в последнее время надувные батуты. В Интернете можно увидеть большой ассортимент данной продукции. Такие батуты состоят из надувного круга различного диаметра, в середине которого натянута упругая поверхность батутной сетки. На сайтах компаний, занимающихся изготовлением надувных батутов (<http://www.100sp.ru/>; <http://www.kids-price.ru/>; <http://www.toyway.ru/>), можно заказать батуты любого размера и диаметра по желанию заказчика, также можно подобрать предпочтительный дизайн материала.

Батут надувной имеет массу достоинств: он не имеет травмоопасных элементов, удобен в хранении и использовании, износоустойчив. Такие батуты можно использовать для организации занятий в малых группах, для игровой деятельности.



Рис. 1. Батут надувной

Примерный план-конспект занятия по коррекции плоскостопия у детей 6-7 лет на III этапе реализации программы

части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
подготовительная часть	Построение. Объяснение задач. <i>Разминка</i> 1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба на носках, руки в стороны сжимая и разжимая кулаки. 3. Ходьба на пятках, руки на плечи. 4. Ходьба между батутами. 5. Ходьба в колонне по одному с подниманием прямых ног вперёд. 6. Семенящий бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой между батутами.	30 с. 30с. 30с. 30с. 30с. 1 мин.	Носок оттянут, руки на пояс туловище держать прямо

	<p>ОРУ на батутах.</p> <p>1. И. п. – стоя на батуте. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.</p> <p>2. И. п. – стоя на батуте. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носки, опустить руки через стороны вниз, опуститься на стопу.</p> <p>3. И. п. – стоя на батуте, руки за головой. Повороты в стороны с разведением рук в стороны.</p> <p>4. И. п. – стоя на батуте, руки на пояс. Наклоны в стороны, скользя руками по внешней поверхности ног в сторону наклона.</p> <p>5. И. п. – стоя на батуте. Наклоны вперёд, вниз.</p> <p>6. И. п. – сидя на батуте, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямые ноги вверх.</p> <p>7. И. п. – сидя на батуте, руки в упоре сзади. Сгибать ноги в коленях вместе и поочерёдно, скользя стопами по батуту.</p> <p>8. И. п. – сидя на коленях, руки на пояс. Вставать на колени с разведением рук в стороны.</p>	<p>8 – 10р.</p> <p>8 – 10р.</p> <p>10 – 12р.</p> <p>10 – 12р.</p> <p>8 – 10 р.</p> <p>8 – 10 р.</p> <p>10 – 12р.</p> <p>10 – 12р.</p>	<p>стопы от батута не отрывать</p> <p>колени не сгибать</p> <p>носок оттянут</p> <p>носок оттянут</p> <p>туловище держать прямо</p>
основная часть	<p><i>Комплекс прыжковых упражнений на батуте в чередовании со специальными упражнениями непрыжкового характера</i></p> <p>1. Покачивания со сменой рук вперёд – вверх – в стороны – вниз.</p> <p>2. Покачивания со сменой рук в стороны – к плечам, сжимая руки в кулак.</p> <p>3. Покачивания с выпрямлением рук, согнутых в локтях, вперёд перед собой.</p> <p>4. Прыжки вверх, руки внизу, прижаты к туловищу.</p> <p>5. «Цапля». Балансирование, стоя на одной ноге, руки в стороны.</p> <p>6. . Повторить прыжки вверх, руки внизу, прижаты к туловищу.</p> <p>7. «Ласточка». Выполнить гимнастическое упражнение «ласточка», балансируя на батуте попеременно на правой и левой ноге.</p> <p>8. Покачивание с подниманием рук в стороны, вверх.</p> <p>9. Прыжки вверх с подниманием рук в стороны, вверх.</p> <p>10. Перекаты с носка на пятку.</p> <p>11. Перекаты на внешнюю сторону стопы.</p> <p>12. Покачивания со сменой ног прыжком;</p>	<p>20р.</p> <p>12р.</p> <p>12р.</p> <p>1 – 2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 – 2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>20р.</p> <p>1 – 2 мин.</p> <p>30 с.</p> <p>30 с.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Следить за осанкой, туловище держать прямо</p> <p>При выполнении прыжков следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении оттягивать носки.</p> <p>смена рук согласована с прыжками</p>

	<p>13. Покачивания в чередовании с прыжками вверх.</p> <p>14. Прыжки вверх с подтягиванием согнутых в коленях ног к груди (группировка) после серии прыжков вверх.</p> <p><i>Игра на батутах «Классики».</i> Дети прыгают с батута на батут, расположенные в виде сот в заранее заданном порядке.</p>	<p>1 – 2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 – 7 мин.</p>	<p>колени максимально подтягивать к груди</p> <p>выполнять спокойно, стараться прыгать на середину батутной сетки</p>
<p>заключит ельная часть</p>	<p><i>Заключительные упражнения в положении сидя на батуте, руки в упоре сзади:</i></p> <p>1. Носки на себя, согнуть ноги, поставить стопы только на пятки. Носки не касаются пола. Вначале выполнять попеременно, затем одновременно.</p> <p>2. «Малая гусеница» - ноги согнуты, стопы на батуте. Сгибая пальцы, плавно подтягивать пятку, передний и задний отделы стопы от пола не отрывать. Выполнять движение вперед и назад.</p> <p>3. «Большая гусеница» - максимально согнуть стопы, носки на себя, перекатиться на носки и подтянуть пятки.</p> <p>4. Игровое задание «Морские волны». Под музыку дети выполняют мягкие покачивания, руки в стороны. Когда музыка замолкает, дети садятся на корточки.</p>	<p>8 – 10 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>8 – 10 раз.</p> <p>3 – 5 мин.</p>	<p>упражнения выполняются в медленном темпе</p> <p>музыка спокойная, плавная</p>



Консультации для родителей

Профилактика плоскостопия

Плоскостопие является наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата у маленьких детей. Плоскостопие представляет собой деформацию стопы с одновременным уплощением свода стопы (у маленьких детей обыкновенно подвергается деформации продольный свод стопы, по причине этого подошва ноги ребенка становится плоской и касается пола).

Факторы, оказывающие негативное влияние и вызывающие плоскостопие у ребенка:

- Наследственная предрасположенность (в случае если у кого-то из родственников ребенка есть или было это заболевание, необходимо быть очень осторожными: малыша стоит регулярно водить на обследование к врачу-ортопеду)
- «Неправильная» обувь (обувь на совершенно плоской подошве и совсем без каблука, слишком узкая или чересчур широкая обувь)
- Большая нагрузка на ноги (поднятие тяжестей или же повышенная масса тела)
- Чрезмерная гибкость суставов
- Рахит
- Полный паралич мышц голени и стопы, последствия перенесенного ребенком ДЦП или полиомиелита
- Травма стопы

Плоскостопие способно полностью нарушить «рессорные» функции подошвы ноги, тогда почти полностью пропадает амортизация, и вся нагрузка при ходьбе приходится на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем влияет на развитие артроза. Именно по этой причине надо периодически проводить профилактику плоскостопия или лечить уже существующую болезнь.

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия у детей.

Делать такие простые упражнения малыш может и самостоятельно и под присмотром и с помощью матери.

1. Поочередное сгибание и разгибание стопы ног в положении сидя.
2. Верчение стопами ног.
3. Качели. Поочередно ребенок поднимается и опускается с пальцев на пятки, и наоборот.
4. Ходьба на пальцах ног.
5. Ходьба по гимнастической палке.
6. Полуприседания на пальцах ног.
7. Приседание на полу стоя на гимнастической палке.
8. Для этого упражнения Вам потребуется пара мячей – большой и маленький мяч. Маленький мячик будет полезно в течение 1-3 минут покачать с помощью пальцев ног. На большой мяч, малыш должен встать и чуть-чуть побалансировать на нем. После чего, пусть малыш попытается сделать на мяче, два-три приседания.
9. Упражнение с гимнастическим обручем. Катание обруча с помощью пальцев ног.
10. Поднимание различных предметов при помощи пальцев ног.

Родители ребенка всегда обязаны помнить о том, что детское плоскостопие – это серьезный недуг, приводящий к значительным осложнениям и большой деформации костей стопы, и приводящий к болезням опорно-двигательного аппарата.

Правильный подбор обуви в целях профилактики плоскостопия. Требования к детской обуви.

Подбор рациональной обуви следует проводить с учётом требований к детской обуви. Обувь должна:

- охранять организм от неблагоприятных метеорологических воздействий и механических повреждений;
- соответствовать анатомо-физиологическим особенностям организма ребёнка и в первую очередь – его стопы;
- обеспечивать благоприятный микроклимат вокруг стопы, способствовать поддержанию необходимого температурно-влажностного режима при любых микроклиматических условиях.

Основным показателем размера обуви служит длина стопы в миллиметрах, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца. Разница между «соседними» номерами (размерами обуви) 5 мм.

Стелька – внутренняя деталь обуви, имеющая тесный контакт с кожей стопы и способствующая созданию комфортного температурного и влажностного режимов во внутриобувном пространстве. Стелька должна быть изготовлена только из натуральных материалов и быть пластичной, обладать тепло- и влагозащитными свойствами, гигроскопичностью и вентиляционной способностью.

Подошва – основной элемент обуви, должна иметь оптимальную гибкость, толщину, массу и теплоизоляционные свойства. Важным свойством подошвы является её рессорные свойства (упругость) и нескользкая рифлёная поверхность.

Толщина подошвы детской обуви в зависимости от используемых материалов нормируется согласно ГОСТу 179-74 в пределах 3,5 – 4,0 мм для младшего дошкольного возраста и 3,8 – 4,3 мм для дошкольного возраста.

Каблук искусственно повышает свод стопы, увеличивая его рессорность, защищает пятку от ушибов о почву, а также повышает износостойчивость обуви. Отсутствие каблука допускается только для чешек. Высота каблука обуви для дошкольников – 5 – 10 мм.

Задник – деталь пяточной части верха обуви. Задник должен охранять пятку, предупреждать её деформацию, не допускать скольжения стопы кзади. Для изготовления задника используется натуральная кожа повышенной толщины. Производство обуви без задника допускается для детей старше 11 лет.

Детская обувь должна надёжно и удобно закрепляться на ноге, не препятствуя движениям. Виды крепления: Шнуровка, ремни, застёжка «молния», «липучка» и другие. Туфли без застёжек («лодочки») недопустимы в дошкольной обуви.

Для верха детской обуви круглосезонного назначения рекомендована натуральная кожа (ГОСТ 26165 – 84), для летней обуви наряду с кожей используются текстильные материалы. В утеплённой обуви для верха рекомендуются сукно, драп, полшерстяные, шерстяные материалы, фетр, войлок и другие. Для подкладки рекомендуются натуральная кожа и хлопчатобумажные материалы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Назаров В.Т., Кузенко Б.П. К механике взаимодействия спортсмена с опорой // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №3. – С.19-21.
2. Чёрная Н. Л. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Учебное пособие / Н. Л. Чёрная и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – С. 79.
3. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб. Физкультуры, воспитателей и родителей/О. В. Козырева. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005. – С. 108.
4. Гребова Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учеб. пособие/ Л. П. Гребова – М : Издательский центр «Академия», 2006. – С. 122.
5. Ловейко И. Д. Лечебная физкультура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии/ И. Д. Ловейко. – Л.: Медицина, 1982. – С. 123 – 124.
6. Потапчук А.А., Матвеев С. В., Дидур М. Д. Лечебная физкультура в детском возрасте. – СПб: Речь, 2007. с 268.
7. Потапчук А. А., Лукина Г. Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: Учебно-методическое пособие. – СПб.: С. –Петербург. ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – С – 3.
8. Беркутова И. Ю. Особенности функционального состояния детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата// Адаптивная физическая культура. – 2008, № 2. – С. – 20 – 21.
9. Индреев М. Х., Киржинов М. М. Мониторинг физического состояния и актуальность её организации в раннем возрасте// Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения: сб. матер. III Всерос. науч.-практ. конф./ АНО «Кабардино-Балкарский научно-исследовательский центр физической культуры и спорта. – Нальчик, 2007 – С. 159.
10. <http://www.alternativa-mc.ru/>
11. Пенькова И. В. Состояние опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста./ И. В. Пенькова// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 2. – С. 53 – 57.
12. Шарманова С. Б., Фёдоров А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания/ Физическая культура. Научно-методический журнал. – 1999 - № 3 – 4 - С.
13. Брянчина Е. Б. Прыжковые упражнения на мягкой опоре как одно из средств снижения ударной нагрузки на стопу и общего укрепления организма/ Теория и практика физической культуры. Научно-практический журнал – 1996 - № 2 – С.
14. Ратов И. П. К проблемам выбора перспективных направлений в использовании нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры / Теория и практика физической культуры. Научно-практический журнал – 1999 - № 5 – С. 12 - 15.
15. Спортивная гимнастика. Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. Гавердовского Ю. К., Смоленского В. М. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. – 55 – 57.
16. Немцев О. Б., Полянский А. В. Особенности взаимодействия бегуна с различными опорами/ материалы Международной электронной научной конференции "Физическая культура, спорт, биомеханика", 17-18 мая 2007 г. : тез. / Ин-т физ. культуры и дзюдо, Адыг. гос. ун-т. - Майкоп: [Изд-во Адыг. гос. ун-та], [2007].
17. Гойхман П., Соснина Е. Прыгучесть или упругость/ Материалы международного семинара «Лёгкая атлетика в XXI веке», посвящённого 100-летию юбилею Николая Озолина. С сайта www.iaaf-rdc.ru.
18. Сучилин Н.Г. Использование пневматических снарядов-тренажеров с регулируемой упругостью в подготовке национальных сборных / Сучилин Н.Г., Савельев В.С.,

- Николаев Н.П. // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы) : (материалы конф.). - М.: 1999. - С. 113-115.
19. Екимов А. Описание системы "прыжковая пневмо-планка" / Екимов А., Логинов А. // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы) : (материалы конф.). - М.: 1999. - С. 28 – 32.
 20. Черкесов Т. Ю., Черкесов Ю. Т., Кожемов А. А., Хаупшев М. А. Метод развития прыжковой выносливости с использованием модернизированной машины управляющего воздействия/ Юбилейный сборник научных трудов молодых учёных и студентов РГАФК. – М.: 1998. С. – 222 – 223.
 21. Ратов И. П. К проблемам выбора перспективных направлений в использовании нетрадиционных методов и средств оздоровления физической культуры./ Теория и практика физической культуры. Научно-практический журнал – 1999 - № 5 – С.
 22. Ковалёв В. А. Биомеханика и синергетика./ Теория и практика физической культуры. Научно-практический журнал – 2002 - № 3 – С.
 23. Новиков Д. А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типичные случаи). – М.: МЗ – Пресс, 2004. – С. 11.
 24. Герасимова И. Н. Оценка состояния физического развития и физической подготовленности детей 4 – 7 лет г. Иркутска./ Материалы Международной научной конференции «Восток – Россия – Запад. Инновационные технологии в развитии современного спорта» – Иркутск: 2008 – С. – 28.
 25. Осин В. И., Медников А. Б., Шестаков М. М. Проблема физического воспитания детей и подростков с патологией опорно-двигательного аппарата/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - N 3 - 4. - С. 49-57.
 26. Смоленский В.М., Курьсь В.Н. Гимнастическое многоборье: Мужские виды. Вольные упражнения /под редакцией Гавердовского Ю.К. – М.:Физкультура и спорт, 1994, - 480с.
 27. Гагин Ю.А. Математическое моделирование опорной фазы прыжков и бега / Гагин Ю.А., Погосян Л.Г. // Теория и практика физ. культуры. - 1977. - N 7. - С. 18-21.
 28. Нарский Г. И. Профилактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 4. - С. 30-32.
 29. Гоголевский Е. И. Тренажёры из резины./ Газета «Русский инвалид» - 1999 - № 5 № 6.
 30. Агашин М.Ф. Волновые тренажеры: классификация и область применения / Агашин М.Ф. // Сборник трудов ученых РГАФК. - М., 2000. - С. 4-10.
 31. Жумаева А. В. Сопряжённое технико-физическое совершенствование квалифицированных прыгунов в длину с использованием локальных отягощений. : дис. канд. пед. наук/ А. В. Жумаева. – М., 2001. – 144с.
 32. Carruthers, A.S. Leg stiffness in running humans: effects of body size / A.S. Carruthers, C.T. Farley // North American Congress on Biomechanics. – [Electronic resource]. – 1998.
 33. Smith, G. Adjustment o vertical displacement and stiffness with changes to running footwear stiffness / G. Smith, P. Watanada. – [Electronic resource]. – 2000.
 34. Шарманова С. Б., Калугина Г. К. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста./ Физическая культура. Научно-практический журнал – 2004 - № 2 – С. 34-36.
 35. Бальсевич В.К. Конверсия технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физ. культуры. 1993, № 4, с. 21-23
 36. Нарский Г. И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания : Дис. ... д-ра пед. наук :Москва, 2003.
 37. Зациорский В. М. Аруин А. С. Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека/ Физкультура и спорт – 1981 - № 2 – С. 34-36.

38. Коренберг В. Б. Основы качественного биомеханического анализа / В. Б. Коренберг – М. : Физкультура и спорт, 1979.
39. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО "Фирма "Издательство АСТ", 1998. - 272 с.
40. Порядок проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи в Российской Федерации (как составной части социально-гигиенического мониторинга) от 26.04.02.
41. Коренберг В. Б. О механических предпосылках приземления в прыжках в длину /В. Б. Коренберг // Легкая атлетика. - 1969. - N 11. - С. 13-14.
42. Коренберг В.Б. Классификация гимнастических упражнений / Коренберг В.Б. // Совершенствование учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике : Сборник научных трудов. - М., 1982. - С. 116-121.

Руководителю муниципальной
конкурсной комиссии

Заявка
на участие в муниципальном конкурсе
«Лучшая творческая педагогическая разработка - 2012»
г. Иркутска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Иркутска детский
сад комбинированного вида №131

Просим принять материалы на конкурс
«Лучшая творческая педагогическая разработка - 2012»
в рамках конкурса методических служб в 2011-2012 учебном году.
1. Сведения об авторе педагогической разработки

№№	Ф.И.О.	Должность	Квалификационная категория (год присвоения)	Образование (что окончил, когда)	Награды (год награждения)	Учёная степень звание
-	Казанцева Надежда Владимировна	Инструктор по ФИЗО	Высшая, 2009 г.	СибГАФК, 2000 г.	-	-

1. Вид материала: учебная программа, пособие, учебно - методический комплекс, учебник по предметам и спецкурсам, методическая разработка цикла уроков, занятия, сценария внеклассного мероприятия по предмету, внеурочной деятельности по направлению в соответствии с ФГОС
2. Название материала адаптационная программа «Коррекция плоскостопия у детей 5-7 лет на основе прыжковой подготовки на упругой опоре»
3. Место работы (полное название, индекс, адрес) Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Иркутска детский сад комбинированного вида №131
4. Адреса авторов Лермонтова 297 В, 144
5. Тел.рабочий (код) 42-79-22
6. Тел.домашний(код) 89086462477
7. факс _____
8. e-mail _____
9. Информация о рецензентах (ФИО, место работы, должность, звание) Колокольцев М.М., НИ ИргТУ; Завьялова А.И., институт спортивных единоборств г.Красноярск; Шпорин Э.Г., ИГПУ
10. Дата подачи заявки _____
11. Подпись Казанцева
12. Подпись руководителя организации и печать _____

Заведующая Мулярова Е.В. *и.о. Завьялова А.И.*  Подпись

Материалы принял _____

Дата _____