

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15 «Журавушка»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-оздоровительного кружка

по профилактике плоскостопия

«Шаг за шагом»

Пояснительная записка

Актуальными задачами физического воспитания являются правильное формирование опорно-двигательного аппарата, а также профилактика и коррекция возможных нарушений.

Это обусловлено тем, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей дошкольного возраста, наибольший удельный вес составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, в частности нарушение осанки и уплощение стоп.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием занятиям спортом.

Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Перегрузка, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом.

Плоскостопие – болезнь серьезная, именно из-за несерьезного к ней отношения. Плоскостопие трудно излечить, но можно смириться с ним и чувствовать себя неплохо. Однако без специальных упражнений и стелек жить с плоскими стопами будет не просто. Лечение может быть пассивным (специальная обувь, корригирующие стельки, супинаторы), но гораздо эффективнее использовать активную, включающую тренировку мышц стопы и голени, корригирующую гимнастику, игровой массаж, подвижные игры, ходьбу по оздоровительным дорожкам, упражнения на массажерах.

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Борьба с плоскостопием должна идти по пути улучшения физического развития ребенка. Именно поэтому в детском саду существует необходимость создания кружка по профилактике и коррекции плоскостопия.

Цель:

Профилактика плоскостопия и нарушений осанки как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные задачи	Образовательные задачи	Воспитательные задачи
<ul style="list-style-type: none">- Сохранять и укреплять здоровье детей.- Формировать правильную осанку и развивать все групп мышц.- Содействовать профилактике плоскостопия	<ul style="list-style-type: none">- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения	<ul style="list-style-type: none">- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.- Воспитывать чувство уверенности в себе.

В процессе работы по профилактике и коррекции опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуемся **следующими принципами:**

1. Принцип индивидуализации.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип последовательности.
5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Организационно-методические указания к проведению занятий по профилактике плоскостопия

Занятия проводятся с октября по май, включительно, 1 раз в неделю продолжительностью в 20 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8-10 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, специальные тренажеры и т.п.).

Таким образом, акцент в оздоровительной работе кружка делается на повышение резистентности организма и профилактику плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.

Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног.
- повышение уровня физической подготовленности.
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.

В работе по осуществлению поставленных задач руководствуюсь следующей литературой:

- Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/авт.сост. Е.Ю. Александрова.- Волгоград: Учитель, 2007.
- Программно-методическое пособие «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров.
- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: из опыта работы/Авт. сост. О.Н. Моргунова.-Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
- Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель. 2009. – 146с.
- Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109с.
- Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкольных образовательных учреждений – М.: Просвещение, 2007
- Коновалова Н.Г. рофилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно –ролевой основе – Волгоград: Учитель, 2012

КАЛЕДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Октябрь			
Дата	Цель	Содержание	Оборудование
	Цель: упражнять в ходьбе на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	<p>I. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу. Легкий бег на носочках. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения на стульчике, комплекс № 1</p> <p>- Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой набивной мяч.</p> <p>- Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>П/и «Зайцы в огороде»</p> <p>III. Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске. Легкий бег.</p>	Кубики, гимн. палки, стульчики, набивные мячи, гимн. лестница, массажные коврики, ребристая доска.
	Цель: учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании	<p>I. Ходьба на носках, мелким и широким шагом. Ходьба по массажным коврикам. Бег на носках змейкой.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 9 с мячом</p> <p>- Ходьба на четвереньках по гимн. лестнице.</p> <p>- Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>П/и «Зайцы и волк»</p> <p>III. Игра м/п «Море волнуется»</p>	Массажные коврики, мячи, гимн. скамейка, гимн. лестница, набивные мячи.
Ноябрь			
Дата	Цель	Содержание	Оборудование
	Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; учить массажу стопы; упражнять в сведении и разведении пяток; учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев;	<p>I. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба «гусиным шагом». Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Ходьба в колонне. Бег.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения, комплекс №2 «Утята»</p> <p>П/и «Полоса препятствий» (- подлезание под дугу, - перепрыгивание через бревно, - ползание по-пластунски).</p> <p>III. Ходьба. Массаж стопы.</p>	Коврик для прыжков, дуги, бревно, гимн. коврики.
	Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при	<p>I. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде. Ходьба на месте не отрывая носков от пола. Бег.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 10 в положении сидя.</p>	Гимн. скамейки, гимн. стенка, обручи, роликовые массажеры.

этом на нужные края стоп; закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп	<p>- Лазание по гимн. стенке с переходом на соседний пролет.</p> <p>- Прыжки с одной ноги на другую из обруча в обруч.</p> <p>III. Ходьба «Великаны и гномы», массаж стоп с помощью массажеров.</p>	
--	---	--

Декабрь

Дата	Цель	Содержание	Оборудование
	<p>Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы;</p> <p>- закреплять умение ходить по гимнастической палке;</p> <p>- совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске</p>	<p>I. Ходьба на носках в среднем темпе с переходом на бег. Ходьба на наружном своде стопы; по гимнастической палке; крадучись (с постановкой ноги с носка на всю ступню).</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 3 «Поход»</p> <p>- Ходьба по гимн. скамейке с приседанием;</p> <p>- Прыжки на гимн. скамейке «лягушата».</p> <p>III. П/и. «Резвый мешочек»</p> <p>Ходьба по рейке гимн. скамейки, по ребристой доске, по массажному коврику.</p>	<p>Гимн. палки, гимн. скамейки, ребристая доска, массажные коврики</p>
	<p>Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра, с «подошвенным сгибанием стопы»; упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно).</p>	<p>I. Ходьба по мешочкам, по массажным коврикам, по канату, скрестным шагом прямо. Бег на носках.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 11</p> <p>- Ходьба по гимн. скамейке с опусканием на колено.</p> <p>- Подлезание под дуги разной высоты.</p> <p>III. Игра м/п «Запрещенное движение» Ходьба.</p>	<p>Массажные коврики, мешочки с наполнителем, гимн. скамейки, дуги.</p>

Январь

Дата	Цель	Содержание	Оборудование
	<p>Цель: закреплять круговые вращения стопы влево-вправо; упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу; учить лазанию по наклонной гимнастической лестнице, ходьбе на носках по наклонной плоскости.</p>	<p>I. Ходьба и бег на носках. Ходьба по веревке приставным шагом вперед. Ходьба на наружных краях стопы. Легкий бег.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 4 на стульчиках.</p> <p>- Лазание по наклонной гимн. лестнице с переход на пролет гимн. стенки</p> <p>- Ходьба на носках по наклонной доске;</p> <p>П/и «Лиса в курятнике».</p> <p>III. Ходьба.</p>	<p>Стульчики, гимн. лестница, стенка, наклонная доска, гимн. скамейки.</p>

	Цель: совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; - сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом	<p>I. Ходьба на носках. Ходьба в глубоком приседе. Бег.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 12 «Со снежками» (малым мячом)</p> <p>- Ходьба по рейке гимн. скамьи приставным шагом прямо и боком.</p> <p>- Ползание на четвереньках через тоннель</p> <p>П/и «Медведь и пчелы»</p> <p>III. Игра м/п «Хитрые белки». Ходьба.</p>	Малые мячи, скамья с рейкой, тоннель, гимн. стенка, шишки.

Февраль

Дата	Цель	Содержание	Оборудование
	Цель: закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками.	<p>I. Ходьба на наружных сводах стопы. Ходьба на носочках по наклонной доске вверх. Ходьба по массажным коврикам. Бег.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения, комплекс №5 «Матрешки»</p> <p>- Упр.: «Кто быстрее перенесет бумагу пальцами ног»,</p> <p>- Упр.: «Кто быстрее соберет комочки»,</p> <p>- Упр.: «Кенгуру»</p> <p>П/и «Перелет птиц»</p> <p>III. Игра м/п «Тик-так». Ходьба.</p>	Доска, массажные коврики, комочки бумаги, корзины
	Цель: учить прыгать с опорой руками на скамейку – ноги вместе (на скамейке), ноги врозь (по разные стороны скамейки); продолжать учить ходьбе скрестным шагом	<p>I. Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом боком. Бег на носках.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 13 с гимн. палкой</p> <p>- Упр. «Лягушка»</p> <p>- Лазание по гимн. стенке переменным шагом с одноименной координацией.</p> <p>П/и «Не оставайся на полу»</p> <p>III. Массаж стоп массажными валиками. Ходьба.</p>	Гимн. палки, скамейка, гимн. стенка, массажные валики.

Март

Дата	Цель	Содержание	Оборудование
	Учить балансировать на набивном мяче; закрепить умение перепрыгивать через валики с одной стороны на другую, опираясь руками; совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом;	<p>I. Ходьба на носках. Ходьба на наружных краях стопы. Ходьба по канату боком приставным шагом. Легкий бег на носочках.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 6</p> <p>- Балансирование на набивном мяче,</p> <p>- Упр. На гимн. скамье «Кенгуру».</p> <p>П/и «Быстро возьми»</p>	Канат, мячи, гимн. палки, шишки, гимн. скамья, набивные мячи

	отрабатывать ходьбу с постановкой ноги с носка на ступню.	III. Ходьба крадучись. Имитационная ходьба.	
	Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; учить удерживать карандаш пальцами стопы и рисовать линии на листе; совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности	I. Ходьба спортивным шагом, гимнастическим шагом, в полуприсяде. Бег змейкой. II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 14 «Загадки» - Прыжки между ориентирами с продвижением вперед. - Лазание по гимн. стенке переменным шагом с перекрестной координацией П/и «Пожарные на ученье» III. Игра м/п «Пройди не ошибись». Массаж стоп.	Карандаши, листы бумаги, картинки – отгадки, ориентиры, гимн. стенка, веревки.

Апрель

Дата	Цель	Содержание	Оборудование
	Цель: закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок; катание подошвами округлого предмета	I. Ходьба на носках, на наружном своде стопы, перекатом с пятки на носок, по гимн. палке прямо и боком. Легкий бег на носочках II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 7 - Упр. «Кто больше соберет игрушек». - Упр. «Гусеница» (собираение шарфика) III. П/и «Великаны и гномы» Ходьба и бег на носочках.	Гимн. палки, набивные мячи, пластмассовые мячи, набор мелких игрушек, шарфики.
	Цель: совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; учить сохранять равновесие приседая на набивном мяче.	I. Ходьба на прямых ногах. Ходьба по гимнастическим палкам прямо, боком. Прыжки на носках с продвижением вперед. II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 15 с кеглями - Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове. - Подлезание под дуги разной высоты удобным способом. - Приседание на набивном мяче опираясь руками на гимн. стенку. П/и «Китайские пятнашки» III. Ходьба с заданиями.	Гимн. палки, кегли, гимн. скамейка, мешочки, дуги, набивные мячи.

Май

Дата	Цель	Содержание	Оборудование
------	------	------------	--------------

	<p>Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком</p>	<p>I. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Легкий бег на носках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба по гимн. палке прямо.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упр. «Самый меткий» (забрасывание бумажного комка). - Перетягивание веревки пальцами ног. <p>П/и «Дени и ночь»</p> <p>III. Игра м/п «Запрещенное движение». Спокойная ходьба.</p>	<p>Гимн. палки, гимн. коврики, Комочки бумаги, корзины, веревка.</p>
--	--	--	--

Приложение

Комплексы упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия к занятиям.

Комплекс упражнений №1 на стульчиках.

1. И. п. - сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10-15 с каждой ногой).

2. И. п. - сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз). *Репу дружно все тянули,*

Чуть корзину не перевернули.

3. И. п. - сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8-10 раз). *Мы арбузы собирали*

И в машину их кидали.

4. И. п. - сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекалывание их с места на место (30-40 с). *Все собрали огурцы,*

Вот какие молодцы!

5. И. п. - сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз). *Помидоры дружно рвали*

И по вёдрам рассыпали.

6. И. п. - сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5-10 сек.).

Лук собрали и горох-

Урожай у нас неплох!

7. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5-7 метров). *Тыквы круглые сорвали,*

По одной перекатали.

8. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2-3 раза).

Мы с деревьев фрукты рвали

И корзины наполняли.

Ходьба и бег по ребристой доске.

Едем, едем мы домой

На машине грузовой.

Ворота отворяй,

Едет с поля урожай!

Комплекс упражнений № 2 «Утята».

1. «Утята шагают к реке».

И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку - в спотыкалочку». И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 - И. п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу». И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает».

И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3-4 - вернуться в исходное положение.

5. «Утята учатся плавать».

И. п. - сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание - разгибание левой и правой стоп.

6. «Утята тренируют лапки».

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги прямые на ширине плеч. Соединение носков вместе (не отрывая пяток от пола), разведение – в стороны.

7. «Утята разминают лапки». И.п. – стоя. Поочередное поднятие пяток, не отрывая носков от пола.

Комплекс упражнений №3 «Поход»

Собираемся в поход,

Много нас открытий ждёт.

Дружно ножки разминаем

И по палкам мы шагаем.

Пробираемся вперёд,

Может, там нас кто-то ждёт?

На поляну мы попали

И кого там увидели?

1. И. п. - стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).

Важно цапля прошагала,

Ноги высоко держала.

2. И. п. - сесть «по-турецки» (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут сделать это самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

3. И. п. - сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в и. п. (6-8 раз).

А павлин, увидев нас,

Поднял шею восемь раз.

4. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5-1 мин).

*Здесь лисичка пробежала,
И следы хвостом сметала.*

5. И. п. - упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).

*Жучок на пне сидит
И ногами шевелит.*

6. И. п. - лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5-1 мин.).

*Под кустом кузнечик спал,
Ноги вывернув держал.*

7. И. п. - сидя, упор сзади. Катание подошвами круглого предмета (1-2 мин).

*Белки весело играли,
Шишки зайчикам бросали.*

8. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед -бесшумно, на носках (0,5-1 мин).

*Испугался воробей
И запрыгал от зверей.*

Комплекс упражнений №4 «Стройка»

*Мы на стройку едем дружно,
Посмотреть нам очень нужно,
Как работают машины —
Маленькие и большие.
Вот КамАЗ идет груженный,
Медленно ползет, тяжелый.
Десять тонн песка он тянет,
Не свернет и не застрянет.
А в обратный путь пустой
Понесется он стрелой.*

1. И. п. - сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).

*Вот подъемный кран стоит,
Сверху машинист смотрит.*

2. И. п. - сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с). *Кран*
подъемный принял груз

Кто внизу стоит, не трусь!

3. И. п. - лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).

*Транспортер везет на крышу
Доски, гвозди, краски, шифер.*

4. И. п. - сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань лежащую на полу в складку (гармошку) (6-8 раз). *Груз проходит*
этажи,

Эй, на крыше! Придержи!

5. И. п. - сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5-10 с.

*Стоп, машина! Разгружай!
Пассажиров не сажай!*

6. И. п. - сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (8 раз). *Быстро
роет котлован*

*Экскаватор-великан.
По строительным лесам
Мы поднялись к небесам.
А теперь пора спускаться
И на землю возвращаться.
Нас внизу автобус ждет,
Он домой всех отвезет.
Мы на стройке побывали,
Много разного видали.
Подрастем и будем дружно
Строить то, что людям нужно.*

Комплекс упражнений №5 «Матрешки»

1. *«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».*

И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс.

1 - правую вперед на пятку, 2-3 - покачать носком вправо-влево, 4 - приставляя правую, исходное положение, 5-6 - то же с левой ноги.

2. *«Красные сапожки, резвые ножки».*

И. п. стоя ноги вместе, руки на пояс.

1- правую вперед в сторону на пятку, 2- правую на носок, 3 - правую на пятку, 4 - с приподнятым приставляя правую, исходное положение, 5-8 - то же с левой ноги.

3. *«Танец каблучков».*

И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс.

1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх,

3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

4. *«Гармошка».*

И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо,

2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь,

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо,

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 - то же, что 1-4. 1-8 - то же, передвигаясь влево.

5. «Елочка».

И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе,

1- слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол,

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол,

3 - таким образом продолжать передвигаться вправо, 1-8 - то же влево.

6. «Присядка».

И. п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх, 2 - пятки вместе носки врозь, 3 - правую в сторону на пятку, 4 - приставляя правую, (исходное положение) пятки вместе носки врозь, 5-8 - то же с другой ноги.

7. «Шаг с припаданием».

И. п. - стоя на правой ноге, левую в сторону - к низу, руки на пояс.

1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед, 2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону - книзу, 3-4 - то же, что на счет 1-2. То же в другую сторону.

Комплекс упражнений №6 «Зоопарк»

Здесь лисичка пробежала

И следы хвостом сметала.

А потом прошел медведь –

Любит Мишенька шуметь.

Лучшие качели - Гибкие лианы,

Это с колыбели Знают обезьяны.

Еж тихохонько бежал,

Никому он не мешал.

1. И. п. - сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.
У мартышки есть кокос,

Как же съесть его – вопрос...

2. И. п. - стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин).

Лось пришел на водопой

Не боится нас с тобой.

3. И. п. - сидя на стульчике. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног - поочередно одной и другой ногами (1 мин.)-
Белки шишками играли

И игрушки собирали.

4. И. п. - упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой. *Цапля чудо как плясала,*

Ножку к ножке приставляла!

5. И. п. - лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой (по 3-4 раза). *А змея меняла кожу –*

Хочет стать красивой тоже.

6. И. п. - сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).

*Крокодил на солнце грелся,
Целый день в воде вертелся.*

Комплекс упражнений №7

1. «Эквилибристы».

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче. Руки в стороны (1 мин).

*Мы на шарике стоим
И по сторонам глядим.*

2. «Цыплята».

И. п. - основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8-10 раз).

*Как цыплята, мы на травке
Ищем зернышка в канавке.*

3. «Лыжные тренировки».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).

*Вот мы ножки разомнем
И потом в поход пойдем.*

4. «Разминка».

И. п. - сидя на стуле, одна нога на колени другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30-40 с, 2 раза). *Дружно стопами вращаем,*

И разминку начинаем.

5. «Раскатаем тесто».

Катание стопой пластмассового шарика (по 40 с).

*Раскатаем тесто ловко,
Словно лепим мы морковку.*

6. «Куры на насесте».

Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула (до 1 мин).

*На насесте куры спали
И во сне цыпляток звали.*

Комплекс упражнений №8 «Птицы»

*Цапля важно так шагает,
Выше ноги поднимает.
Ну а ласточка стрелой
Полетела за другой.
Утка с боку на бок переваливается.
Ей ходить так очень нравится.
А весёлые галки
Ходят по палке –
Туда, сюда, обратно, очень им приятно!*

1. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).

*Цапля землю разгребает,
Червяков там выбирает.
Чтобы птенчиков кормить,
Малых деточек растить.*

2. И. п. - упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18-20 раз).

*Лебедь лапки разминает,
Лебедят он наставляет:
В небе будете летать,
В речке - плавать и нырять.*

3. И. п. - упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6-8 раз). *А вот как журавль танцует,*

Словно на коне гарцует.

4. И. п. - лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40 с).

*Тренирует утка лапки,
Чтобы плавать без оглядки.*

5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5-1 мин).

*Испугался воробей
И запрыгал от зверей.*

Комплекс упражнений №9 с мячом среднего размера

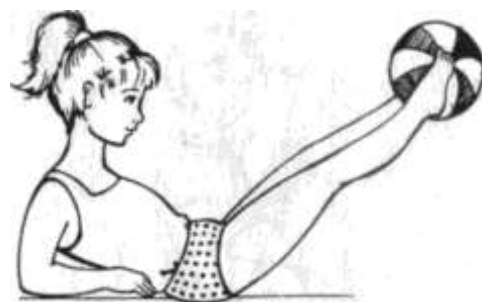
1. «Подними мяч ногами».

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади на локти. Захватить стопами мяч, поднять его повыше.

2. «Переложил мяч ногами».

Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

3. «Перекинь мяч ногами».



Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.



4. «Перекаати мяч».

Сесть, положить мяч на пол перед собой, локтями опереться сзади, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

5. «Круговые движения»

Стоя, нога на мяче. Круговые движения сначала одной ногой, затем другой.

6. «Футбол»

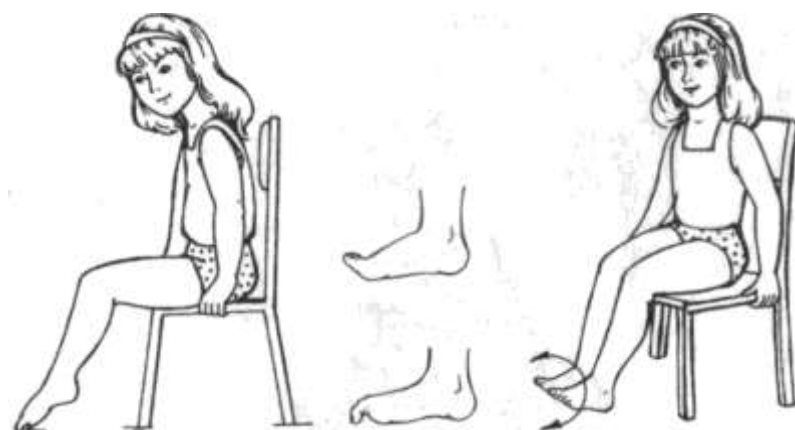
Стоя, водить мяч ногами.

7. «Мой веселый звонкий мяч...»

Легкие прыжки на носках под соответствующий ритм.

Комплекс упражнений №10 в положении сидя

1. Сгибание и разгибание стоп.
2. Сжимание и разжимание пальцев.
3. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.
4. Поворот стоп подошвами внутрь.
5. Захват и удержание подошвами округлого предмета (мячика, кегли и т.д.).



- Сжимание резинового мячика подошвами.
6. Катание подошвами округлого предмета.
 7. Попеременные удары носками и пятками в пол.
 8. Захват и подъем с пола мелких предметов (прямыми и скрещенными ногами).
 9. Собираение пальцами ног ткани, лежащей на полу.
 10. Катание на велосипеде. Важно, чтобы ребенок нажимал на педали пальцами, а не серединой стопы.

Комплекс упражнений №11 лежа на спине

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.
2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.
3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.
4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.
5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), переключивание за голову с последующим возвращением в И.П.
6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.
7. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
8. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.
9. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.

Комплекс упражнений № 12 «Со снежками» (с малым мячом)

1. Ходьба с мячом, зажатым в ступнях ног.
2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.
3. И.п. - сидя на полу, мяч в ступнях ног. Бросать и ловить мяч ступнями невысоко. Руками стараться не касаться.
4. И.п. - сидя на скамейке. «Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.
5. И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.
6. Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног.
7. И.п. - сидя, ноги врозь. Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не помогать.

Комплекс упражнений №13 с гимнастической палкой.

1. «Перешагни через палку».

Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать за концы горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через



палку вперед и назад. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.



2. *«Перешагни через палку сидя»*

Сидя на полу, держать палку за концы. Переносить поочередно ноги через палку, а затем возвращаться в исходное положение, перенося ноги назад.

3. *«Подними палку ногами»*

Сидя на стуле, одной ногой придерживать палку снизу, другой — сверху и стараться приподнять ее.



1. *«Перенеси ноги через палку»*

Лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение.

2. *«Пройди по палке»*

Пройти по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая ребенка за руку.

«Пройди по палке боком»

Передвигаться боком по палке приставными шагами.

Комплекс упражнений №14 «Загадки»

Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы. Загадки, а также последовательность упражнений желательно варьировать через каждые одно - два занятия, чтобы стимулировать мыслительные процессы у детей.

1. *«Месяц»*

За домом у дорожки висит пол-лепешки.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. *«Солнце»*

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

И.п. - то же. Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. *«Туча»*

По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось - и она расплакалась.

И.п. - то же. Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. *«Молния»*

Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.

И.п. - то же. Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

5. *«Дождь»*

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу. То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

б.. «Радуга»

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

Комплекс упражнений №15 с кеглями

1. «Перешагни через кегли».

Кегли расставить на полу на расстоянии шага друг от друга. Перешагивать через них, высоко поднимая колени.

2. «Прыжки вокруг кегли».

Легко прыгать вокруг кегли, стараясь не задеть ее.



3. «Перешагни через кеглю».

Держать кеглю в опущенных руках за оба конца (как палку). Надо перешагнуть через нее, стараясь не задеть и не выпустить из рук.

4. «Подними кеглю ногами».

Сидя на полу (опора руками сзади), захватывать кеглю подошвами и приподнимать ее.

5. «Переставь кеглю».

Исходное положение сидя на полу. Стараться переставлять на полу кеглю, не роняя ее.

6. «Ворота»

Сидя на полу, кегля между ног. Свести пальцы ног вместе, не отрывая пяток от пола – «ворота закрыты», развести носки в стороны – «ворота открыты»

«Ходьба и бег змейкой»

Поставить кегли по прямой линии или по кругу на расстоянии 1 м друг от друга. Обходить их справа и слева, затем — обегать змейкой, стараясь не задеть.

ИГРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

1. «Ходьба змейкой».

Установить кегли (мячи, кубики и т. п.) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояс впереди стоящего, обходят колонной кегли, стараясь их не задеть.

2. «Пройди - не ошибись».

Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперёд, ставя носок к пятке.

3. «Резвый мешочек».

Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Неперепрыгнувший выбывает из игры.

4. «Зайцы в огороде».

Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот встает внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

5. «Быстро возьми».

Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

6. «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

7. «Запрещённое движение».

В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

8. «Полоса препятствий».

Оборудование: нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине. Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом:

- 1) Ходьба по верёвке прямо.
- 2) Прыжки в длину с места.
- 3) Ходьба по скамейке через кубики (5-6 шт.).
- 4) Прыжки боком через канат, лежащий на полу.
- 5) Пролезание в обруч боком.

9. «Ктобыстрее?»

Дети стоят в шеренге. По сигналу воспитателя стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.

10.«Тик-так».

Дети становятся в круг, они - «цифры». Выбирается водящий, он - «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Тик-так, тик-так -*Ходьба на месте.*

Мы всегда шагаем так:*Шаг влево, шаг вправо, (2 раза).*

Тик-так!*Водящий вытягивает руку вперёд,*

Стрелка, стрелка, покружись -*поворачивается вокруг себя, после*

Час который, покажи!*слова «покажи» — останавливается.*

Тот ребёнок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так». Водящий должен угадать имя говорящего.

11. Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

12. Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

13. Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

14. Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

15. Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

16. "Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

17. "Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

18. "Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

19. "Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыбок" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

20. "Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

21. "Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться