

«Принято»

на заседании Педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2022г.

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ № 145  
Р.Н. Ситдикова  
приказ № 42-О от 31.08.2022 г.



**Рабочая программа кружка  
«Профилактика плоскостопия»  
на 2022-2023 учебный год**

Выполнила:  
Александрова А.А.  
Инструктор ф.к.

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	Страница
1.	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели, задачи программы	3
1.3.	Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста	4
II.	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1.	Задачи коррекционной деятельности	6
2.2.	Перспективный план занятий с детьми старшего дошкольного возраста 2012018 учебный год	6
III.	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Структура занятий	8
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	6
3.3.	Расписание занятий кружка на 2018- 2019 год	8
3.4.	Сценарий практических занятий	9
4.	Список литературы	20

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа адресована педагогам дошкольных образовательных организаций, родителям и всем тем, кто интересуется данной проблемой.

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием.

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

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

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

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



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

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

**Задачи программы:**

1. Развивать силовую выносливость мышц и двигательные навыки, совершенствовать физические качества.
2. Расширять у детей представления и знания о здоровье, гигиене и теле человека.
3. Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

**Основные направления коррекционной работы:**

1. Первичная диагностика детей.

Медицинскими работниками детского сада в начале учебного года проводится первичная диагностика детей средних и старших групп с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия и вялой осанки) используя плантографический метод И.М. Чижина.

2. Формирование группы детей для коррекционных занятий.
3. Подбор упражнений для работы с детьми.
4. Сравнительная диагностика.
5. Мониторинг свода стопы у детей одной группы, занимавшихся в течение 3 лет.
6. Организация работы с родителями:

- индивидуальные и групповые консультации 1 раз в месяц или по запросу родителей;
- семинары – практикумы для родителей.

### **ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

#### **Шестой год жизни (старшая группа)**

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

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

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

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

#### **Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут

стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнушейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Задачи:

1. Дать детям представление о правильной осанке с показом наглядных пособий.
2. Формировать навык правильной осанки у вертикальной плоскости.
3. Познакомить детей с навыками правильной осанки в различных положениях.
4. Формировать навык правильной осанки в различных положениях и различными движениями рук.
5. Дать детям представление о здоровой стопе, с показом наглядных пособий.
6. Развивать мелкие мышцы стопы.

### Перспективный план занятий с детьми старшего дошкольного возраста на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Месяц, цель проведения заданий
<b>Сентябрь</b>	
Занятие № 1	Игровое вводное занятие на тренажёрах.
<b>Октябрь</b>	
Занятия № 1, 2	<b>Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек
Занятия № 3, 4	<b>Цель:</b> учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании
Занятия № 5, 6	<b>Цель:</b> учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом
Занятия № 7, 8,9,10	<b>Цель:</b> упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске
<b>Ноябрь</b>	
Занятия № 1, 2	<b>Цель:</b> упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; обучение массажу стопы
Занятия № 3, 4	<b>Цель:</b> учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп
Занятия № 5, 6	<b>Цель:</b> учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев; упражнять в сведении и разведении пяток
Занятия № 7, 8,9,10	<b>Цель:</b> упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно)
<b>Декабрь</b>	
Занятия № 1, 2	<b>Цель:</b> упражнять ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке
Занятия № 3, 4	<b>Цель:</b> закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»

Занятия № 5, 6	<b>Цель:</b> закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катания подошвами округлого предмета
Занятия № 7, 8,9,10	<b>Цель:</b> упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствовать рейке гимнастической скамейки и ребристой доске
<b>Январь</b>	
Занятия № 1, 2	<b>Цель:</b> закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку; совершенствовать ходьбу краях стоп
Занятия № 3, 4	<b>Цель:</b> закреплять круговые вращения стопы влево-вправо; упражнять в собирании пальцами ног тка полу
Занятия № 5, 6	<b>Цель:</b> совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предм разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом
Занятия № 7, 8	<b>Цель:</b> учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастич (прямо и боком)
<b>Февраль</b>	
Занятия № 1, 2	<b>Цель:</b> закреплять ходьбу на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости
Занятия № 3, 4	<b>Цель:</b> отрабатывать общеразвивающие упражнения «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые н каблучков»
Занятия № 5, 6	<b>Цель:</b> отрабатывать общеразвивающие упражнения «Гармошка», «Елочка»
Занятия № 7, 8	<b>Цель:</b> отрабатывать общеразвивающие упражнения «Присядка», «Шаг с припаданием»
<b>Март</b>	
Занятия № 1, 2	<b>Цель:</b> совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом
Занятия № 3, 4	<b>Цель:</b> закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствовать круговые дв по максимальной окружности
Занятия № 5, 6	<b>Цель:</b> учить балансированию на набивном мяче
Занятия № 7, 8	<b>Цель:</b> учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками ходьбу с постановкой ноги с носка на всю ступню
<b>Апрель</b>	
Занятия № 1, 2	<b>Цель:</b> закреплять ходьбу на наружном своде стопы и с перекатом на носок
Занятия № 3, 4	<b>Цель:</b> совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; отрабатывать об упражнения «Эквилибристы», «Цыплята»
Занятия № 5, 6	<b>Цель:</b> отрабатывать общеразвивающие упражнения «Лыжные тренировки», «Разминка»
Занятия № 7, 8	<b>Цель:</b> отрабатывать общеразвивающие упражнения «Куры на месте», «Раскатаем тесто»
<b>Май</b>	
Занятия № 1, 2	<b>Цель:</b> совершенствовать навыки ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимна прямо и боком
Занятия № 3–5	<b>Цель:</b> отрабатывать общеразвивающие упражнения из положения сидя
Занятия № 6–8	<b>Цель:</b> совершенствовать навыки поворотов голени внутрь и наружу; отрабатывать прыжки с небольшим вперед (на носках)

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программа подготовлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

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

### **Структура занятий:**

I. Вводная часть – 15 % (3 мин.).

II. Основная часть – 70 % (14 мин.)

III. Заключительная часть – 15 % (3 мин).

### **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Занятия кружка «Профилактика плоскостопия» проходят в спортивном зале.

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

Занятия с детьми проводятся два раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий: старшей – 20-25 мин., подготовительная группа – 25-30 мин.

### **Расписание занятий**

### **Сценарий практических занятий**

#### **Октябрь**

**I часть.** Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин).

*Вырос в поле урожай.*

*Поскорее собирай.*

*Едут детки маленькие*

*По дорожке ладненькой,*

*По кочкам, по кочкам,*

*По пням и пенёчкам.*

Лёгкий бег на носочках (0,5 мин).

*По дорожке по прямой*

*Полетели мы стрелой!*

Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

*Тут горка, там овраг –*

*Покороче сделай шаг!*

**II часть.** Общеразвивающие упражнения.

**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 перекладывание 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 с).

*Лук собрали и горох –*

*Урожай у нас неплох!*

Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5–7 метров).

*Тыквы круглые сорвали,*

*По одной перекатали.*

7. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2–3 раза).

*Мы с деревьев фрукты рвали*

*И корзины наполняли.*

8. Подвижная игра «**Зайцы в огороде**».

**III часть.** Ходьба и бег по ребристой доске.

*Едем, едем мы домой*

*На машине грузовой.*

*Ворота открывай,*

*Едет с поля урожай!*

**Ноябрь**

**I часть.** Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с).

Ходьба «гусиным шагом».

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Обычная ходьба.

Массаж стопы.

**II часть.** Общеразвивающие упражнения.

«**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-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. Подвижная игра «**Полоса препятствий**».

**III часть.** Спокойная ходьба.

**Декабрь**

**I часть.** Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин).

Ходьба на наружном своде стопы.

*Собираемся в поход,*

*Много нас открытий ждёт.*

Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин).

*Дружно ножки разминаем*

*И по палкам мы шагаем.*

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.

*Пробираемся вперёд,*

*Может, там нас кто-то ждёт.*

Лёгкий бег.

*На поляну мы попали*



*И кого там увидели?*

**II часть.** Общеразвивающие упражнения.

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).

*Пучок 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.*

**III часть.**

Подвижные игры «Пройди, не ошибись», «Резвый мешочек».

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске (0,5–1 мин).

**Январь**

**I часть.** Ходьба и бег на носках (1–2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).

*Мы на стройку едем дружно,*

*Посмотреть нам очень нужно,*

*Как работают машины*

*Маленькие и большие.*

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин).

*Вот Камаз идет груженный,*

*Медленно ползет, тяжелый.*

*Десять тонн песка он тянет,*

*Не свернет и не застрянет.*

Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

*А в обратный путь, пустой,*

*Понесется он стрелой.*

**II часть.** Общеразвивающие упражнения.

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

*Вот подъемный кран стоит,*

*Сверху машинист глядит.*

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 мяч (8 раз).

*Быстро роет котлован  
Экскаватор-великан.*

### **III часть.**

1. Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).

*По строительным лесам  
Мы поднялись к небесам.*

2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).

*А теперь пора спускаться  
И на землю возвращаться.*

3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

*Нас внизу автобус ждет,  
Он домой всех отвезет.*

*Мы на стройке побывали,  
Много разного видали.*

*Подрастем и будем дружно  
Строить то, что людям нужно.*

### **Февраль**

**I часть.** Ходьба на наружных сводах стопы. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх. Массаж стопы.

**II часть.** Общеразвивающие упражнения.

#### **«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, 5–8 – то же с левой ноги.

#### **«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 притопом приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.

#### **«Танец каблуков».**

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.

#### **«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.

#### **«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 – 2 – слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3 – 3–8 – таким образом продолжать передвигаться вправо, 4 – 1–8 – то же влево.

#### **«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.

#### **«Шаг с припаданием».**

И. п. – стоя на правой ноге, левую в сторону – книзу, 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.

#### **Игра «Кто быстрее».**

Дети стоят в шеренге. По сигналу стараться схватить пальцами ноги скомканную бумагу, допрыгать до намеченной педагогом линии.

#### **III часть. Спокойная ходьба.**

Игра малой подвижности «Тик-так».

#### **Март**

**I часть.** Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин).

*Здесь лисичка пробежала*

*И следы хвостом сметала.*

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1–15 мин).

*А потом прошел медведь –*

*Любит Мишенька шуметь.*

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).

*Лучшие качели –*

*Гибкие лианы,*

*Это с колыбели*

*Знают обезьяны.*

Легкий бег на носочках (до 1 мин).

*Еж тихонько бежал,*

*Никому он не мешал.*

**II часть.** Общеразвивающие упражнения.

**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.

**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, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной и другой ногами (1 мин).

*Белки с шишками играли –*

*И игрушки забирали.*

4. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.

*Лиса – чудо, как плясала,  
Ножку к ножке приставляла!*

5. И. п. – лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок на себя. То же с 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.*

### **III часть.**

1. Балансирование на набивном мяче.

*Это не клоуны, а медвежата,  
Ох и весёлые в цирке ребята!*

2. Опираясь обеими руками о скамейку, перепрыгивать через нее с одной стороны на другую.

3. **Подвижная игра «Быстро возьми».**

4. Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.

*Пантера бесшумно по лесу идёт.  
Пантера сегодня добычу найдёт.*

### **Апрель**

#### **I часть.**

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).

*Начиная тренировку,  
Журавли ступают ловко.*

Ходьба на наружном своде стопы (до 1–1,5 мин).

*Мишка важно так шагает,  
Набок лапы расставляет.*

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

*Вышли гуси на прогулку  
И идут по переулку.*

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с).

*Муравьи ползут по веткам  
И несут покусать деткам.*

Легкий бег на носочках (40–50 с).

*По узенькой дорожке  
Бежали наши ножки.*

**II часть.** Общеразвивающие упражнения.

#### **«Эквилибристы».**

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

*Мы на шарике стоим  
И по сторонам глядим.*

#### **«Цыплята».**

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

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

#### **«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.*

**«Разминка».**

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

*Дружно стопы мы вращаем*

*И разминку начинаем.*

**«Раскатаем тесто».**

Катание стопой пластмассового шарика (по 40 с).

*Раскатаем тесто ловко,*

*Словно лепим мы морковку.*

**«Куры на насесте».**

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

*На насесте куры спали*

*И во сне цыпляток звали.*

**III часть. Подвижные игры.**

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).

2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).

3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).

4. Ходьба и бег на носочках.

**Май**

**I часть.**

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин).

*Цапля важно так шагает,*

*Выше ноги поднимает.*

Легкий бег на носках (до 1 мин).

*Ну а ласточка стрелой*

*Полетела за другой.*

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–2,5 мин).

*Утка с боку на бок переваливается,*

*Ей ходить так очень нравится.*

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

*А весёлые галки ходят по палке –*

*Туда, сюда, обратно,*

*Очень им приятно!*

**II часть.**

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.*

**6.** подвижная игра «Кто быстрее».

Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

**III часть.**

1. Спокойная ходьба.

2. **Игра малой подвижности «Запрещенное движение».**

**Итоговое игровое занятие по закреплению имеющихся знаний в конце учебного года.**

**Тема НОД:** «На необитаемом острове»

**Возрастная группа:** старшая -подготовительная

**Форма работы:** двигательная деятельность

**Задачи:**

**Развивающие:** Развивать физические качества: ловкость, быстроту

**Обучающие:**закрепить игровые упражнения для укрепления стопы в игровой форме продолжать развивать крупную и мелкую мускулатуру ног;

**Воспитательные:**воспитывать потребность в двигательной активности; приобщать к физической культуре. Воспитывать внимание, чувство ответственности за порученное задание. Учить входить в воображаемую ситуацию, работать в команде.

**Материалы и оборудование:** подборка мелодий (песня " Это остров необитаем " спортивный марш, быстрая мелодия для бега, коврики,оборудование для упражнений массажные мячи, конструктор по 4 на каждого ребёнка,4 пробки, 4карандаши, пакеты для уборки мусора, киндер- игрушки 4 штуки,по 2 тарелочки для раскладывания киндер - игрушек, обруч для игры стирка 2 платка, массажные коврики -галька камушки на берегу моря.)

**Интеграция с образовательными областями:**

«*Физическое развитие*» - сохранение и укрепление физического здоровья посредством участия в играх, выполнения физических упражнений, безопасное поведение в условиях специально организованной и самостоятельной деятельности

«*Социально-коммуникативное развитие*» - доброжелательное отношение между детьми в процессе игрового взаимодействия, проявление адекватной реакции на эмоции других людей.

«*Речевое развитие*» - внимательное слушание рассказывания, включение в процесс восприятия

«*Познавательное развитие*» - проявление любознательности, высказывание мнения, впечатлений

«*Художественно-эстетическое развитие*» - владение техническими и изобразительными умениями при передаче художественного образа.

**Ход НОД**

Построение в шеренгу

**Инструктор по физическому воспитанию:**

- Здравствуйте ребята! Ребята, вы любите попутешествовать.

(ответы детей)

**Инструктор по физическому воспитанию:**

- А вы бывали ли когда-нибудь на необитаемом острове? (Ответы детей)

- Как туда можно попасть? (ответы детей)

Звучит музыка " **Ведь этот остров необитаем " (негромко)**

---

**Инструктор по физическому воспитанию:**

-Чтобы нам сегодня попасть на необитаемый остров нужно подготовить свои ножки к трудному путешествию: стопы пройтись по дорожкам «Здоровья» (массажная дорожка, ребристая дорожка канат).

Звучит музыка **марша**

**Вводная часть**

Ходьба в колонне друг за другом, на носках, в колонне на пятках, с высоким подниманием колен, в колонне.

Звучит музыка **для бега**

Бег в колонне друг за другом, по узкой дорожке (1,5 мин), ходьба, построение вдоль стены

**Упражнения на дыхание: «Радуга, обними меня»**

И.п. – стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. И направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет подмышку, другая на плечо

Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

**Инструктор по физическому воспитанию:**

-Для того чтобы попасть на необитаемый остров надо произнести волшебные слова -заклинания

**-Крибле-крабле-бум с закрытыми глазами.**

- Вот он остров никто на нём не живёт он необитаем, но мы его нашли вместе с вами(обращает внимание на стену г пальмы и море).

Звучит музыка **моря.**

---

**Инструктор по физическому воспитанию:**

- Отправляемся вглубь острова. Готовы?

Расходимся по приготовленным коврикам с оборудованием, снимаем обувь и носки.

---

**Основная часть:****Инструктор по физическому воспитанию:**

1. Берём массажные мячи и делаем упражнение«**Волна**»с **массажным мячом** попеременно правой и левой ногой.

**Инструктор по физическому воспитанию:**

2. Что, мы должны сделать на необитаемом острове? Дом где можно укрыться на острове от непогоды называется (Сделать себе хижину).

Пришла пора построить себе хижину.

Звучит песня«**Чунга-чанга**»

**Упражнение «Строители».**

И.п. сидя упор руками назад.

Каждый ребенок берет по 4 кубика, зажимая кубик стопами строит башню. Упражнение выполняется по 2 раза левой и правой ногой.

**Инструктор по физическому воспитанию:**

- Пока мы строили себе дом, на нашем месте скопилось много отходов строительного материала. Надо убрать их в о

Звучит песня«**Чунга-чанга**»

**3. Упражнение «Уборка».**

На коврике раскладываются пробки от пластиковых бутылок, фломастеры- щепки Дети собирают «мусор» зажимая их пальцами ног – правой ногой 4 щепки-карандаша, левой пробки камушки.

Звучит песня«**Чунга-чанга**»

**Инструктор по физическому воспитанию:**

- Ребята, посмотрите что-то спрятано для вас - это киндер-игрушки, для того чтобы вам было не скучно на острове.

---

их по две игрушки в разные тарелочки, 2 игрушки правой ногой вправо и 2 - левой ногой влево. Сможете справиться? Приступайте.

#### **4. Упражнение «Разложи игрушки»**

На коврик раскладываются 4 киндер-игрушки и 2 тарелочки с правой и левой стороны.

И.п. - сидя упор рук сзади. Дети раскладывают по 2 игрушки вправо, влево.

**Инструктор по физическому воспитанию:**

#### **5. Упражнение «Стирка».**

- Ребята, пока мы носили строительный материал, строили дом, собирали игрушки, наша одежда стала грязной. Вам предстоит постирать, для этого надо перенести один платочек в корзину правой ногой, зажав его пальцами ног, идя до корзины, а затем это же упражнение выполнить другой ногой.

Звучит песня «Чунга-чанга»

**Инструктор по физическому воспитанию:**

- Пришло время для отдыха. Возьмите рельефную дощечку и представьте, что идёте вдоль моря по гальке и камушкам.

#### **6. Упражнение «По камушкам»**

Ходьба и бег по дощечке.

Одевают носки и кроссовки, встают вдоль стены друг за другом.

**Инструктор по физическому воспитанию:**

- На острове можно купаться, сейчас я вас провожу на пляж.

(Выходят на свободное место)

**Игра- малой подвижности «Море волнуется раз...» 2-3 раза**

**Инструктор по физическому воспитанию:**

- Ребята, как же выбраться с необитаемого острова? (Ответы детей) У нас есть шанс попасть домой к маме, к папе, если произнести волшебные слова «Крибли, крабле, бумс» -и мы попадем в детский сад. Дети повторяют слова **Крибли, крабле, бумс**.

**Заключительная часть**

**Инструктор по физическому воспитанию:**

- Ребята, вы помните мы с вами видели животного с длинной шеей. Кто это? (жираф).

Музыкальная подвижная игра «У жирафа» (построение детей в рассыпную)

**Инструктор по физическому воспитанию:**

Рефлексия:

-Расскажите пожалуйста, что мы сегодня с вами делали?

Во время путешествия наши ножки окрепли и готовы к сложным препятствиям.

**Инструктор по физическому воспитанию:**

Предлагаю выполнить эти упражнения для ног дома вместе с родителями (раздаёт картинки с упражнениями для ног детям).

Построение в колонну по одному и уходят в группу.

#### **Список литературы:**

1. И.О.Бочкарёва. Система работы по формированию здорового образа жизни. – Волгоград, ИТД «Корифей», 2008;
2. О.В.Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников. – Москва «Просвещение» 2006;
3. Картотека игровых занятий по месяцам;
4. М.А. Павлова, М.В.Лысогорская. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. - «Учитель», 2016.;
5. Л.И.Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – Москва «Мозаика-Синтез» 2011;
6. Е.И.Подольская. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. 2008;  
Л.Ф.Тихомирова. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. 2002.