

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от « 24 » 08. 2023г.



УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ
«Детский сад пристра и
оздоровления №6 «Звездочка»
города Азнакаево РТ
_____ А.Ф.Давлетшина
Введена в действие приказом
№ 69 от «01 » 09. 2023г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад пристра и оздоровления №6 «Звездочка» города Азнакаево Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по профилактике плоскостопия и нарушению осанки с детьми 3-4 лет
дополнительной образовательной услуги «Пять жемчужин здоровья»
воспитатель Сулейманова Гульназ Насимовна

2023-2024 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| 1.Целевой раздел | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации программы..... | 4 |
| 1.1.2. Особенности физического развития детей 3-4лет..... | 5 |
| 1.1.3. Планируемые результаты освоения программы..... | 6 |
| 1.1.4. Принципы и подходы в организации образовательного процесса..... | 6 |
| 1.1.5. Целевые ориентиры..... | 7 |
| 2. Содержательный раздел | 8 |
| 2.1. Организация физкультурно-оздоровительного процесса..... | 8 |
| 2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы..... | 8 |
| 3. Организационный раздел | 9 |
| 3.1. Тематическое планирование..... | 9 |
| 3.2. Материально-техническое обеспечение..... | 23 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 23 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ..... | 25 |

1.Целевой раздел

1. 1. Пояснительная записка

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Шаги здоровья» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из *актуальнейших проблем* нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «метало - звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика. Одна из разновидностей лечебной гимнастики – корригирующая гимнастика, которая проводится для предупреждения и исправления дефектов опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, искривления позвоночника и др.

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском дошкольном учреждении.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеет проведение ЛФК, улучшающего физическое развитие, а также воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

Работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях ДОУ должна осуществляться систематически.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- не разводили широко носки ног при ходьбе.

Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют:

- ежедневная гимнастика и занятия спортом;
- ходьба босиком в теплое время года по песку.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно-оздоровительной направленности.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Цель программы: содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- коррекция плоскостопия;
- выявление уровня заболеваний плоскостопием у детей дошкольного возраста;
- использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики и коррекции плоскостопия.
- закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;
- формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног.
- повышение уровня физической подготовленности.

- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.
- благотворное влияние сохранения опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

1.1.2. Особенности физического развития детей 3-4 лет

На 3-м году жизни возрастает общая двигательная активность (и потребность в движениях), происходит дальнейшее развитие навыков основных движений ходьбы, лазания, бросания и метания, возникают бег, новые элементы прыжка: дети спрыгивают с небольшой высоты, три подпрыгивания вверх слегка отрывают ноги от опоры. Основными формами лечебной физкультуры с детьми на 3-м году жизни уже становятся специальные занятия...

Врачи называют следующие особенности физического развития детей 3-4 лет, которые соответствуют нормам:

1. Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см, вес 12 (плюс-минус 1 кг, окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см, окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.
2. За два года все эти параметры, естественно, изменяются. К пятилетнему юбилею физическое развитие ребёнка 4 лет должно соответствовать уже иным числам: рост 104 (допускается отклонение в 4 см, вес 17 (плюс-минус 1 кг, окружность груди 55 (больше-меньше на 2 см, окружность головки 50 см, молочные зубы ещё не должны меняться на коренные.
3. Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.
4. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.
5. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.
6. Просветы дыхательных путей (*носовые ходы, трахея, гортань, бронхи*) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.
7. Сердце работает без проблем в условиях сильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.
8. Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое.
9. Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости.

Нужно понимать, что все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

Разбираясь в особенностях физического развития детей 3-4 лет, можно грамотно организовать занятия с ними. Усиливая тренировки в одном месте и ослабляя напряжение в другом, можно добиться очень хороших результатов. С таким подходом к этому делу ваш ребёнок станет

физически крепким и здоровым дошкольником. При регулярности таких занятий физическое развитие ребёнка в 3-4 года будет соответствовать нормам.

1.1.3. Планируемые результаты освоения Программы

1. Увеличится доля детей, вовлеченных в профилактические мероприятия по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.
2. Повысится уровень физических качеств: сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость.
3. Сформируется потребность в здоровом образе жизни.

Итоги реализации Программы:

Фотоотчеты, открытые просмотры, анкетирование родителей, консультации, индивидуальные беседы с родителями.

1.1.4. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

В коррекционной и профилактической работе опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуемся следующими принципами:

Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.

Принцип доступности зависит от уровня физической подготовленности ребенка.

Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха.

Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип наглядности - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

Подходы в организации образовательного процесса:

1. Комплексный

Здоровье – основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с его общим психическим развитием. Сформированное сознание, развитый интеллект, понимание значимости здоровья – основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного общества.

Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества.

2. Индивидуально-дифференцированный

Одним из основных условий совершенствования физического развития детей, по моему мнению, является изучение их индивидуальных особенностей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. Все это проводится, для того чтобы, разработать индивидуальный коррекционный маршрут по сохранению и укреплению здоровья каждого дошкольника.

3. Гендерный

Гендерная педагогика – наука о воспитании и обучении мальчиков и девочек, развитии их гендерного самосознания и ценностных ориентаций, гендерного поведения, реализуемого в общении и деятельности посредством активного усвоения и воспроизведения социального опыта и культуры.

Гендерный подход нацелен на помощь детям в том, чтобы справиться с проблемами социализации, важной составной частью которой является самоидентификация личности как мальчика или девочки. Гендерное воспитание призвано содействовать социализации и самоидентификации детей с учетом их пола и возраста.

1.1.5. Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы:

- Активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья;
- Ребёнок способен принимать и удерживать правильную осанку;
- Укрепляется свод стопы;
- Увеличиваются показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышается эластичность связок, наблюдаются подвижность плечевых суставов;
- Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

2.Содержательный раздел

Методика составления комплексов, как и любое двигательное занятие, состоит из трех частей, обеспечивающих правильную «физиологическую кривую нагрузки» с постепенным подъёмом, «кульминацией» напряжения функциональных систем организма и восстановлением до исходного состояния:

- в *подготовительную часть* включают несложные движения, развивающие общую моторику, элементарные основные виды движения в ходьбе, ползаниях, беге низкой интенсивности, а также корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки, темп выполнения которых - медленный, умеренный и средний, дозировка 6-8 повторений; самомассаж стоп.

- в *основную часть* входят специальные 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. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.). Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без напряжения.

- *игровая часть* решает задачу снятия мышечного напряжения, способствует эмоциональному раскрепощению, повышает чувство удовольствия от двигательной свободы; необходима детям дошкольного возраста. В отличие от классических занятий - более кратковременна.

- *заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и.п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных - на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

2.1.Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Данная программа рассчитана на один год для детей 3 – 4 лет. Занятие проводится один раз в неделю, с сентября по май. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет 15-20 мин.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

Используемые методы:

- практические (игровые);
- моделирования;
- коррекции;
- преобразования;
- коррегирующие;
- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

Используемые оздоровительные технологии:

- босохождение (в том числе и по ребристым опорам), самомассаж стоп;
- стрейтчинг;
- дыхательная гимнастика;
- логоритмика, вербальное сопровождение;
- пальчиковая, артикуляционная, мимическая гимнастики;
- музыкотерапия;
- игротерапия;
- психоэмоциональная гимнастика, психологические этюды; релаксация.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;
10. самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

3.Организационный раздел

3.1.Тематическое планирование.

| месяц | неделя | Задачи | пособия |
|----------|----------|--|---------|
| сентябрь | 3 неделя | Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей | |
| | 4 неделя | Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и | |

| | | | |
|----------------|-----------------|---|--|
| | | последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость. | |
| месяц | неделя | Задачи | пособия |
| октябрь | 1 неделя | Продолжать укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе и беге (на носках и пятках). Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на полу. Воспитывать у детей желание заниматься. | дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка |
| | 2 неделя | Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей. | стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат |
| | 3 неделя | Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость | стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат |
| | 4 неделя | Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Разучить подвижную игру «Страус», воспитывать дружеские взаимоотношения. | стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка. |
| месяц | неделя | Задачи | пособия |
| Ноябрь | 1 неделя | Продолжать укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус». | стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка. |
| | 2 неделя | Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, используя аутотренинг | стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат. |
| | 3 неделя | Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество. | рейка, гимнастическая стенка, сосновые веточки, ребристая дорожка, дорожка с щепень.. |
| | 4 неделя | Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног; учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях. | стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат. |
| месяц | неделя | задачи | пособия |
| Декабрь | 1 неделя | Продолжать закреплять навыки правильного массажа стопы и голени ног. Продолжать учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к | стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат. |

| | | | |
|----------------|-----------------|---|--|
| | | подвижным играм. | |
| | 2 неделя | Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре «Сапожник». Воспитывать интерес к подвижным играм. | ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки. |
| | 3 неделя | Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Закреплять слова в подвижной игре «сапожник». Воспитывать интерес к занятию. Воспитывать интерес к занятию. | ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки. |
| | 4 неделя | Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Закреплять слова в подвижной игре «сапожник». Воспитывать интерес к занятию. Воспитывать интерес к занятию. | ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки. |
| месяц | неделя | задачи | пособия |
| Январь | 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях включить ходьбу по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» укреплять мышцы и связки голени стопного сустава. | брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия. |
| | 3 неделя | Продолжать упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях для большого эффекта продолжать ходить по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» продолжать укреплять мышцы и связки голеностопного сустава. | брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия |
| | 4 неделя | Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их. | бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка. |
| месяц | неделя | задачи | пособия |
| | 1 неделя | Продолжать выполнять упражнения для суставов, мышц и связок стопы с бруском для большого эффекта оздоровления (профилактике). Закреплять умение собирать носками ног камешки с пола в подвижной игре «Страус». Воспитывать усидчивость и интерес к занятию. | бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка. |
| Февраль | 2 неделя | Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках. В подвижной игре «Сапожник» дать детям организовать самостоятельно игру. | гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком. |

| | | | |
|---------------|-----------------|---|--|
| | 3 неделя | Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног. закреплять упражнения на гимнастических скамейках. Самостоятельно дать детям организовать подвижную игру «Сапожник». | гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком |
| | 4 неделя | Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога. | стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки. |
| месяц | неделя | задачи | пособия |
| Март | 1 неделя | Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога | стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки. |
| | 2 неделя | Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал. | доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры. |
| | 3 неделя | Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал. | доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры. |
| | 4 неделя | Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Совершенствовать двигательные умения и навыки на ступнях. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Воспитывать интерес к занятию. | шишки, «кочки», степы по количеству детей, листы бумаги, карандаши. |
| месяц | неделя | задачи | пособия |
| Апрель | 1 неделя | Развивать у детей быстроту, ловкость, внимание и выносливость. Формировать активное участие в соревнованиях. Приобщать детей к здоровому образу жизни. Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу. | |
| | 2неделя | Упражнять детей в умении прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость. | доска |

| | | | |
|--------------|-------------------|---|--|
| | 3 неделя | Продолжать упражнять детей в умение прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость. | доска |
| | 4 неделя | Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положении стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. | сосновые веточки, гимнастическая стенка. |
| месяц | неделя | задачи | пособия |
| Май | 1 неделя | Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положении стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. Для лечебного массажа точек стопы внести веточки сосны. | сосновые веточки, гимнастическая стенка. |
| | 2-3 неделя | Разучить новый комплекс массажа для голени и стопы ног, для стимуляции активных точек. Закрепить упражнения из каждого вида по одному. В подвижной игре «Сапожник» уметь двигаться с притопами под музыку. | платочек, гимнастическая палка, ребристая доска. |
| | 4 неделя | Проведение открытых просмотров занятий для родителей | |

Сентябрь

3 неделя Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия

4 неделя

Задачи: Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость

Пособия: дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка

I часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, с различным положением рук. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.

II часть: 1 этап: Массаж стопы и голени.

1. Разглаживание стопы ног ладонями рук.
2. Круговые движения пальцами руки на стопе ног.
3. Массаж стопы кулачком.
4. Массаж пальчиков ног.
5. Разглаживание голени ног.

2 этап: Упражнения в положении лежа на спине.

1. Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (браз)

2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз)
3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой)
4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз)

Основные движения:

а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза)

б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе)

Подвижная игра: « Гибкий носок»

III часть: игра на внимание: вставить карточки

Октябрь.

1 неделя

Задачи: Продолжать укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе и беге (на носках и пятках).

Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног.

Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на полу. Воспитывать у детей желание заниматься.

Пособия: дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка

(см занятие за 4 неделю сентября)

2 неделя

Задачи: Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног.

Учить детей выполнять новый комплекс упражнений из положения, сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.

Пособия: стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат

I часть: Ходьба на носках с различными положениями рук, чередуя с ходьбой на пятках. Бег змейкой. Ходьба в колонне по одному (по ребристой доске).

II часть: I этап: Массаж сидя на коврик.

II этап: ОРУ (на стульях с мячом)

1. И.п.: сидя на стуле – катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз)

2. И.п.: то же ; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза)

3. И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза)

4. И.п.: сидя на стуле: прокатывание мяча стопами ног поочередно правой и левой ногой (5-6 раз)

Основные движения:

а) Ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза)

б) Ходьба по канату боком приставным шагом и передом в медленном темпе (2-3раза)

Игра: «Пройди – не задень»

III часть: ходьба по следам, по ребристой доске.

3 неделя

Задачи: Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость

Пособия: стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат.

(см. занятие за 2 неделю октября)

4 неделя

Задачи: Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижной игре «Страус» и разучить её.

Пособия: стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.

I часть: Построение в колонну. Ходьба на пятках, носках и на наружном крае стопы (различные положения рук). Бег с выбрасыванием носок вперед. Ходьба по диагонали. Построение в круг.

II часть: I этап (массаж стопы и голени ног)

II этап: ОРУ (с различными предметами)

1. И.п.: сидя на стульчике. Сгибание и разгибание носок ног (5-6раз)

2. И.п.: то же. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его над полом (5-6раз)

3. И.п.: то же. Собрать пальчиками ног платочек «гармошкой» под стопы ног(5-6раз)

4. И.п.: то же. Захватывание и приподнимание пальцами ног палочки (4раза)

5. И.п.: то же. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая от пола носок ног (3-4 раза)
6. И.п.: то же. Вставание из и.п. сидя «по-турецки» опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп (2-3 раза)

Основные движения:

- а) Ходьба босиком по ребристой доске (2-3 раза)
- б) Лазание по гимнастической стенке (2-3 раза)
- в) Ходьба босиком по сосновой веточке. (2-3 раза)

Подвижная игра: «Страус»

III часть: Аутотренинг.

Ноябрь.

1 неделя:

Задачи: Продолжать укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус».

Пособия: стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка. (см. занятие за 4 неделю октября)

2 неделя:

Задачи: Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, использовать аутотренинг

Пособия: стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.

I часть: Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений для рук. Бег змейкой. Ходьба гимнастическим шагом. Построение в круг.

II часть: 1. Массаж стопы и голени ног. (см. занятие за сентябрь)

2. ОРУ (с предметами)

- 1) И.п.: сидя на стуле. Разведение и сведения пяток, не отрывая от пола (5-6 раз)
- 2) И.п.: то же. Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5-6 раз)
- 3) И.п.: то же. Сдавливание стопами резинового мяча (5-6 раз)
- 4) И.п.: то же. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки (5-6 раз)
- 5) И.п.: то же. Катание палочки стопами ног (5-6 раз)

б) Повтор. 1 упражнения.

3. Основные движения.

а) Ходьба по ребристой дорожке (2-3 раза)

б) Легкий бег по следам (2-3 раза)

в) Ходьба приставным шагом по канату боком (2-3 раза)

4. Подвижная игра: «Пройди – не задень»

III часть: Аутотренинг.

3 неделя:

Задачи: Учить детей удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях, выполняя различные упражнения.

Воспитывать усидчивость и товарищество.

Пособия: рейка, гимнастическая стенка, сосновые веточки, ребристая дорожка, дорожка с камешками.

I часть: Ходьба гимнастическим шагом, на пятках, «пингвины». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба по ребристой доске.

II часть: 1. Массаж.

2. Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы.

а) Ходьба босиком по рейке.

б) Ходьба (лазание) по гимнастической стенке

в) Ходьба по ребристой доске.

г) Ходьба по дорожке с камешками.

д) Ходьба по сосновым веточкам.

3. Подвижная игра: «Страус»

Содержание игры – страус рассыпал по всей площадке предметы, которые предлагает собрать своим птенчикам, захватывая пальцами ног. Дети собирают камушки, палочки и т.д. После чего идут врассыпную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк» бегом возвращаются домой, волк старается их поймать. (2-3 раза).

III часть: малоподвижная игра «Сделай вот так» (карточки)

4 неделя

Задачи: Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым упражнениям из и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях

Пособия: стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.

I часть: ходьба на носках с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны, вниз) – чередуя с ходьбой на пятках. Бег обычный и с ускорением. Ходьба.

II часть:

1 этап: Массаж сидя на коврик.

2 этап: ОРУ на стульчиках (с мячиком)

1. И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6 раз)
2. И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4 раза)
3. И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4 раза)
4. И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6 раз)

3 этап: Основные движения

а) Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом обхватывая ее края сводами стоп (2-3 раза)

б) Ходьба по канату боком или приставным шагом передом (2-3 раза)

Игра: «Пройди - не задень»

III часть: под композицию песни «Сапожник»

I. Дети, дети вы куда идете?

Ой, сапожник, мы идем на площадь.

II. Дети, дети башмаки порвете?

Ой, сапожник, ты их залатаешь.

III. Дети, дети кто же мне заплатит?

Ой, сапожник, тот, кого поймаешь!

(дети разбегаются по залу, сапожник догоняет)

Декабрь .

1 неделя

Задачи: Продолжать закреплять навыки правильного массирования стопы и голени ног.

Продолжать учить новым упражнениям из и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Пособия: стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.

(см. занятие за 4 неделю ноября)

2 неделя

Задачи: Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре. «Сапожник». Воспитывать интерес к подвижным играм.

Пособия: ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимнастические палки.

I часть: Построение в колонну по одному. Ходьба на носках, гимнастическим шагом. Ходьба на пятках, с полуприседанием на одну ногу, другую отвести в сторону. Бег с захлестыванием пяток назад, «змейкой». Ходьба. Построение в круг.

II часть: 1. Массаж - дополнение (поколачивание кулачком на стопе ноги)

2. Упражнения в положении стоя.

а) приподнимание на носки с упором на наружный край стопы;

б) повороты туловища при фиксированных стопах

- в) упражнение «ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги;
- г) полуприседания и приседания стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны;
- д) захватывание пальцами и приподнимание от пола какого-либо предмета.

3. Основные движения

- а) Ходьба по дорожке с шишками (2-3раза)
- б) Прыжки с «кочки на кочку» (2-3раза)
- в) Лазание по гимнастической стенке (2-3раза)

Подвижная игра: «Сапожник»

III часть: Ходьба по следам, по ребристой дорожке.

3 неделя

Задачи: Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Закреплять слова в подвижной игре «сапожник». Воспитывать интерес к занятию. Воспитывать интерес к занятию

Пособия: ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимнастические палки. (см. занятие за 2 неделю декабря)

Январь.

2 неделя

Задачи: Упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонной поверхностью. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях включить ходьбу по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» укреплять мышцы и связки голеностопного сустава

Пособия: брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия.

I часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и пятках – руки на поясе. Бег по диагонали. Ходьба с носка на пятку. Построение в круг.

II часть: 1 этап: Массаж (выполнять с большим эффектом)

2. этап: Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы.

- 1. Ходьба по бруску с наклонными поверхностями
- 2. Приведение переднего отдела стопы
- 3. Поднимание на носки с каждым шагом.

3 этап: Основные движения:

- а) ходьба по камешкам (2-3раза)
- б) бег по узкой дорожке (2-3раза)
- в) ходьба по сосновым веточкам (2-3раза)

3 этап Подвижная игра: «Турпоход»

III часть: Спокойная ходьба.

3 неделя:

Задачи: Продолжать упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонной поверхностью. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях для большого эффекта продолжать ходить по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» продолжать укреплять мышцы и связки голеностопного сустава.

Пособия: брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия (см. занятие за 2 неделю января)

4 неделя

Задачи: Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.

Пособия: бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка.

I часть: Построение в шеренгу. Равнение. Ходьба за ведущим. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Бег «змейкой», с захлестыванием пяток назад. Ходьба. Построение в круг.

II часть: 1 этап. Массаж.

2 этап. ОРУ (с бруском)

- 1. И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, под пятками брусок. Поднимать и опускать носки ног. (10раз)
- 2. И.п.: то же, но брусок под носками. Поднимать пятки и опускать.(10раз)
- 3. И.п.: то же, ноги соединены, брусок под пятками. Развести носки ног в стороны и свести, не отрывая стопы от пола. (10раз)
- 4. И.п.: то же, брусок под носками. Развести и свести пятки, не отрывая ног от пола.(10раз)

3 этап: Основные движения:

- а) Ходьба по дорожкам со следами

- б) Прыжки через гимнастические палки
 - в) Ходьба по гимнастической скамейке боком, обхватывая края сводами стоп
5. этап: Подвижная игра: «Страус»
(по команде собирать камешки стопами ног)

III часть: Дыхательная гимнастика «Большой и маленький»

Февраль.

1 неделя

Задачи: Продолжать выполнять упражнения для суставов, мышц и связок стопы с бруском для большего эффекта оздоровления (профилактике). Закреплять умение собирать носками ног камешки с пола в подвижной игре «Страус». Воспитывать усидчивость и интерес к занятию.

Пособия: бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка. (см. занятие за 4 неделю января)

2 неделя

Задачи: Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках в подвижной игре «Сапожник», дать детям организовать самостоятельно игру.

Пособия: гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком.

I часть: Ходьба двумя колоннами противходом «Трамвай». Бег противходом. Ходьба, построение в колонну по одному.

II часть: I этап: Массаж.

- 1) Подошву и тыльную сторону стопы растирать по направлению от пальцев к голеностопному суставу (30с)
- 2) Пальцами обеих рук разминать и растирать основание пальцев ног с подошвенной стороны (30с)
- 3) Все также, но только пятку (30с)
- 4) Поглаживающими движениями массировать стопу, охватывая ее обеими руками (30с)
- 5) Прием массирование со всех сторон ноги от голеностопного сустава до коленного (10с)

2 этап: ОРУ (на гимнастической скамейке)

1. И.п.: сидя на скамейке верхом. Вставать на носки в полуприсядя.(5раз)
2. И.п.: сидя на полу лицом к скамейке, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях. Вытягивать ноги и доставать носками края скамейки. (5раз)
3. И.п.: стоя лицом к скамейке. Запрыгивать и спрыгивать со скамейки спиной (задом)(5ра)
4. И.п.: стоя боком к скамейке. Прыжки вокруг скамейке (2-3раза)

3 этап: Основные движения.

- а) Ходьба по сосновым веточкам (2-3раза)
- б) Прыжки с кочки на кочку(2-3раза)
- в) Бег по ребристой дорожке(2-3раза)

4 этап: Подвижная игра: «Сапожник»

III часть: Ходьба в колонне.

3 неделя

Задачи: Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног. Закреплять упражнения на гимнастических скамейках.

Самостоятельно дать детям организовать подвижную игру «Сапожник».

Пособия: гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком (см. занятие за 2 неделю февраля)

4 неделя

Задачи: Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога.

Пособия: стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.

I часть: Ходьба в колонне. Ходьба спиной вперед, на носках и пятках. Бег боковым галопом (вправо-влево). Ходьба.

II часть: I этап: Массаж.

- 1) Растирание подошвы и тыльной стороны стопы(30с)
- 2) Разминание и растирание пальцев ног руками(30с)
- 3) Пятку разминать и растирать(30с)

- 4) Поглаживание стопы обеими руками (30с)
 - 5) Прием массажа со всех сторон ноги от голеностопного до коленного сустава (30с)
2 этап: ОРУ (с пособиями сидя на стульях)
 - 1) Максимальное сгибание и разгибание стоп (30с)
 - 2) Захватывание стопами мяча и приподнимание его (4раза)
 - 3) Захватывание и приподнимание пальцами ног камешков и палочек (по 3раза)
 - 4) Собираение пальцами ног матерчатого коврика в скатки (2раза)
- 3 этап: Основные движения:
- а) По следам
 - б) Ходьба по шнуру
- 4 этап: Подвижная игра: «Гибкий носок»
I часть: Ходьба.

Март.

1 неделя

Задачи: Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога
Пособия: стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.

2 неделя

Задачи: Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.
Пособия: доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры
I часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выпадами, с высоким подниманием колен. Бег трусцой. Ходьба.

II часть:

1 этап: Массаж.

2 этап: ОРУ (в процессе ходьбы)

- 1) Ходьба по бруску с наклонной поверхностью
- 2) Приведение переднего отдела стопы
- 3) То же, поднимаясь на носки, на каждом шагу

3 этап: Основные движения:

- а) Лазание на гимнастической стенке (не пропуская реек)
- б) Ходьба босиком по песку

4 этап: Подвижная игра: «День и ночь»

III часть: Игра «Найди и промолчи»

3 неделя

Задачи: Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.
Пособия: доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.

4 неделя

Задачи: Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Совершенствовать двигательные умения и навыки на степенях. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Воспитывать интерес к занятию.

Пособия: шишки, «кочки», степы по количеству детей, листы бумаги, карандаши.

I часть: ходьба между степенями, на носках, пятках, внешней стороны стопы. Бег между степенями, змейкой. Ходьба.

II часть: 1 этап. Массаж (сидя на степенях)

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами рук.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.
- д) Покатать ногами палку, несильно нажимая на неё.

е) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

2 этап. Гимнастика для пальцев ног.

Вот как пляшет наш Большак:

И вот эдак и вот так!

(изо всех сил шевелят большими пальцем ноги)

Он один – впереди,

Остальные позади.

(шевелият всеми пальцами ноги)

Дед Егор срубил забор.

Щели и дыры – чтобы виден был вор.

(разводят пальцами ног как можно шире, а потом с силой поджимают их)

Пять и пять пошли гулять,

Вот и стало – дважды пять.

(по возможности разворачивают ступни ног друг другу, соединяют их и делают 2волну) - по очереди совмещают пальцы ног, от мизинца к большому пальцу)

Предлагаю детям лит бумаги и карандаш для рисования пальчиками ног.

3 этап. Основные движения.

а) Ходьба по шишкам (2-3р)

б) Прыжки с «кочки» на «кочку» (2-3р)

в) Лазание по гимнастической стенке (2-3р)

4 этап. Подвижная игра: «Кто быстрее на степ»

III часть: Ходьба.

Апрель

1 неделя

Задачи: Развивать у детей быстроту, ловкость, внимание и выносливость.

Формировать активное участие в соревнованиях. Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.

2 неделя

Задачи: Упражнять детей в умении прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость.

Пособия: доска

I часть: Ходьба в колонне по одному. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Размыкание и смыкание приставным шагом боком. Бег в рассыпную: «Аист», «Зайцы».

Ходьба.

II часть: 1 этап. Массаж.

2 этап. Упражнения, лежа на спине.

1) Поочередное и одновременное оттягивание носков ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (30с).

2) Согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны

3) Скольжение стопой одной ногой по голени другой, как бы обхватив ее

4) Согнув ноги и упираясь стопами о пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола

3 этап. Основные движения:

а) Прыжки в длину с места (2-3раза)

б) Ползание по доске на ступнях и ладонях (2-3раза).

4 этап. Подвижная игра: «Турпоход»

III часть: Ходьба.

3 неделя

Задачи: Продолжать упражнять детей в умении прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость.

Пособия: доска (см. занятие за 2 неделю апреля)

4 неделя

Задачи: Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Закреплять умения выполнять упражнения для ног в положении стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру.

Пособия: сосновые веточки, гимнастическая стенка.

I часть: ходьба в колонне. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. Бег семенящим шагом. Ходьба. Построение в круг.

II часть: 1 этап. Массаж (тот же).

2 этап. Упражнения выполняемые стоя.

- 1) Приподнимание на носки с упором на наружный край стопы
- 2) Повороты туловища при фиксированных стопах
- 3) Упражнение «Ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги.
- 4) Полуприседания и приседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны.
- 5) Захватывание пальцами и приподнимание от пола каких-либо предметов.

3 этап. Основные движения.

а) лазание по гимнастической стенке, переходя с одного пролета стенки на другой (2-3 раза)

б) ходьба по сосновым веточкам (2-3 раза)

4 этап. Подвижная игра: по желанию детей.

III часть: игра на внимание с карточками.

Май

1 неделя

Задачи: Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Формирование умения выполнять упражнения для ног в положении стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. Для лечебного массажа точек стопы внести веточки сосны.

Пособия: сосновые веточки, гимнастическая стенка. (см. занятие за 4 неделю апреля)

2 неделя

Задачи: Разучить новый комплекс массажа голени и стопы ног для стимуляции активных точек.

Закрепить упражнения из каждого вида по одному. В подвижной игре «Сапожник» уметь двигаться с притопами под музыку.

Пособия: платочек, гимнастическая палка, ребристая доска.

I часть: Ходьба в колонне. Ходьба на носках змейкой между конусами. Бег змейкой. Ходьба.

Перестроение в круг.

II часть: 1 этап. Массаж.

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами рук.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.
- д) Покатать ногами палку, несильно нажимая на неё.
- е) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

2 этап. Упражнения из положения, лежа на полу, сидя на стуле, стоя и в ходьбе.

- 1) Согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны (30с) (лежа на полу)
- 2) Подгребание пальцами ног матерчатого коврика (30с) сидя на стуле.
- 3) Полуприседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны (30с)
- 4) ходьба по дорожке со следами

3 этап. Основные движения

Расставить пособия и оборудования для свободного выполнения движений.

4 этап. Подвижная игра: «Сапожник» (2-3 раза)

III часть: «Летает - не летает». Ходьба.

3 - 4 недели:

Проведение открытых просмотров занятий для родителей.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические скамейки;

2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи; гимнастические палки;
6. Плоские кольца;
7. Обручи;
8. Утяжеленные мячи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Гантели;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Корректирующие дорожки;
15. Дуги;
16. Бревно;
17. Мячики-ежики;
18. Массажные дорожки и коврики;
19. Гимнастические маты;
20. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, пуговицы, резиновые жгутики, карандаши разноцветные, шишки.

Литература

1. Автор-составитель Е. И. Подольская «Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения». Волгоград: Учитель, 2014.-143с.
2. В.А. Шишкина « Движение + движения» Москва: Просвещение, 1992.- 96с.
3. Автор-составитель О. Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ». Воронеж : ООО «Метода», 2013.- 144с.
4. Клюева М. Н. « Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада». Санкт-Петербург, 2007.
5. Козырева О. В « Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». Москва. Просвещение, 2007.
6. Е.А. Тимофеева « Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» Москва: Просвещение, 1986.- 79с., ил.
7. Ефименко Н. Н. « Физкультурные сказки или Как подарить детям радость движения, познания, постижения». Харьков. Издательство « РАНОК» « Веста», 2004.-64с.
8. Коновалова Н. Г. « Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корректирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности». Волгоград. Издательство «Учитель», 2016.-90с.
9. Автор- составитель Н. Г. Коновалова «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе». Волгоград : « Учитель», 2012.-63с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Коррекционные упражнения:

«Кошка». Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

«Качалка». Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного пригибания в пояснице.

«Рыбка». Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.
Лежа на груди, прогнуться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

«Жучок на спине».

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

«Качалочка».

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Ножницы».

Цель: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (второй вариант - лежа на спине.)

«Ходим в шляпах».

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Бегемот»

Цель: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

- Кто по мостику идет?

- Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

«Колобок»

Цель: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот и все вы колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ежик вытянулся, свернулся»

Цель: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями. повторить 2-3 раза. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

Игры на формирование правильной осанки и предупреждение развития плоскостопия

- **Длинная скакалка**

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры.

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

- **Большие ноги идут по дороге**

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры.

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

- **Ласточка**

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Ход игры.

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

- **Гимнастика для ежика**

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры.

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине, ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз.

Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

- **Разбей цепь**

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры.

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто

не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

- **Регулировщик**

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Ход игры.

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «полицейский» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры, оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

- **Перешагни через веревочку**

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.

Материалы: веревочка, стулья.

Ход игры.

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10–15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3–5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3–4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

- **Коршун и наседка**

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Ход игры.

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают).

При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

- **Восточный официант**

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры.

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто

дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

- **Самый меткий**

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Ход игры.

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

- **Попрыгунчик-лягушонок**

Цель: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры.

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего).

- **Ловкие ноги**

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры.

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несую, несую, не сплю,
Палку я не зацеплю.

- **Бегущая скакалка**

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры.

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задев скакалку сменяет держащего ее.

Прошнуровано, пронумеровано

257 дварцаат ЛИСТОВ

Подпись *Султанов З.Н.*

