

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сказка» п. Коноша Архангельской области**

Рассмотрено методическим советом

Протокол № 5 от 29.08.2019г

Принято:

Педагогическим советом

протокол № 5 от 29.08.2019г



Утверждено:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Сказка»
Н.Н. Пашкова
Приказ № 890/4 от 30.08.2019г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«КРЕПКИЕ НОЖКИ»**

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст детей: 5 – 7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составители/Разработчики программы
Черницкая Ольга Сергеевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад «Сказка»
высшая квалификационная категория
педагогический стаж 22 года

п. Коноша 2019г

Содержание:

I. Целевой раздел

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи реализации программы дополнительного образования с учетом требований ФГОС ДО.....	4
1.2.	Принципы и подходы к реализации Программы.....	7
1.3.	Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.....	9
1.4.	Планируемые результаты реализации Программы.....	11

II. Содержательный раздел

2.1.	Краткая характеристика Программы.....	11
2.2.	Перспективный план организованной образовательной деятельности с детьми	12
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы ...	19

III. Организационный раздел

3.1.	Расписание занятий.....	19
3.2.	Список воспитанников.....	19
3.3.	Табель посещаемости (<i>приложение 3</i>)	
3.4.	Заявление родителей (справка педиатра)	
3.5.	Условия реализации Программы.....	20
3.6.	Инструментарий для физического обследования детей	21
3.7.	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	22
3.8.	Организация предметно-пространственной среды.....	23

Приложение 1.....		23
Приложение 2.....		28
Приложение 3.....		31

I. Целевой раздел

Пояснительная записка.

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

Дополнительная общеразвивающая Программа «Крепкие ножки» относится к образовательной области «Физическое развитие» и соответствует ФГОС ДО. Дополнительная общеразвивающая Программа физкультурно-спортивной направленности, составлена с учетом Программы «Крепкие ножки» автор Брагина Н.В., инструктор по физической культуре ДОУ №8, г. Новодвинск.

Программа «Крепкие ножки» предназначена для детей 5-7 лет, рассчитана на 2 года прохождения курса в режиме дополнительных занятий во второй половине дня (с учетом одного кружкового занятия в неделю).

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

— Федеральным законом № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;

— Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

— Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (ред. от 27.08.2015) «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

— Уставом и нормативными документами МБДОУ детский сад «Сказка» п. Коноша Архангельской области.

Актуальность

В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

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).

Уплотнение и плоскостопие у воспитанников в нашем ДОО встречается чрезвычайно часто: по данным на 2016-2017г, среди 62 детей 5-7лет у 17 человек обнаружено уплотнение стопы (10 человек) и плоскостопие (7 человек), что составляет 36,4 %.

В связи с этим возникла необходимость в создании специальной Программы, направленной на исправление плоскостопия у детей.

Новизной является то, что в ней предусмотрена реализация компонента ДОО - художественно- эстетическое развитие дошкольника и его творческих способностей. Так же она включает в себя элементы регионального компонента.

1. Художественное творчество (задания на рисование стопой ноги).
2. Чтение художественной литературы (загадки, пословицы, поговорки, народные приметы, стихи).
3. Музыка (занятия проходят под музыкальное сопровождение).

1.1. Цель и задачи программы:

Цель программы: укрепление мышц свода стопы у детей через систему специальных занятий.

Задачи программы:

Коррекционные:

- Развивать и укреплять мышцы связочно-суставного аппарата.
- Формировать двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря.
- Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.
- Использовать физические упражнения из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп)

Образовательные:

- Укреплять физическое и психическое здоровье ребёнка.
- Развивать физические качества личности: силы, выносливости, гибкости.

- Обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
- Формировать представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости(полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
- Формировать представления о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.
- Закрепить знания воспитанников о соблюдении техники безопасности на занятиях.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
- Использовать разнообразные приёмы в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях.
- Обеспечивать эмоционально-психологический комфорт, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
- Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему.
- Воспитывать интерес к занятиям, потребности выполнять спортивные движения.

**Задачи программы по возрастным группам (в сравнении с основной образовательной программой МБДОУ)
Первый год обучения (5 - 6 лет)**

Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МБДОУ	Задачи программы дополнительного образования детей «Крепкие ножки»
<p>Развивать физические качества. Правильно формировать опорно–двигательную систему организма, развивать равновесию, координации движений, крупную и мелкую моторику.</p> <p>Учить правильному выполнению основных движений.</p> <p>Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.</p> <p>Овладение подвижными играми с правилами. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</p> <p>Учить элементарным нормам и правилам здорового образа жизни.</p>	<p>Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.</p> <p>Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительных упражнений с предметами и без них.</p> <p>Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.</p> <p>Укреплять опорно-двигательный аппарат.</p> <p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.</p> <p>Развивать и укреплять все основные мышечные группы.</p>

Второй год обучения (6-7 лет)

Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МБДОУ	Задачи программы дополнительного образования детей «Крепкие ножки»
<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p>	<p>Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование. Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия.</p> <p>Укреплять связочно-суставной аппарат, сосудистую и дыхательную системы.</p> <p>Формировать и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.</p>

1.2. Принципы и подходы к реализации Программы.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится

- активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

1. Комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.

2. Личностно – ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера

3. Погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

4. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.

5. Деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающее такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.3. Характеристики, значимые для реализации Программы **Возрастные особенности детей** Первый год обучения (5 - 6 лет)

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка.

Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо

выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Второй год обучения (6 - 7 лет)

Возрастной период от 6 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 6 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 6-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 6-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной

которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дц в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 6 до 7 лет называют «возрастом расточительности».

3. Сердечно-сосудистая система. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К шести годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека.

Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 6-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Крепкие ножки» воспитанники будут знать и понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека, чувствовать и понимать свое тело. У детей будет сформирована потребность в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях, а также правильная осанка, стойкий интерес к занятиям физической культурой, интерес к собственным достижениям, сформирована мотивация здорового образа жизни.

У воспитанников будут развиты физические качества: сила, выносливость, гибкость, сформированы представления о правильной походке, умение ее контролировать. Дети будут уметь переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращать внимание на параллельную постановку стоп, выполнять элементарные приемы самомассажа (растирание, разминание)

II. Содержательный раздел

2.1. Краткая характеристика структуры программы

Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 20-25 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Воспитанники, у которых выявлено уплощение или плоскостопие стопы, делятся на 2 группы. В первую группу входят дети 5-6 лет, ранее не занимавшиеся в группе ЛФК, во вторую группу переходят дети 6-7 лет. В 1 группе (старшая) -10 детей; во 2(подготовительная) группе- 7. Один комплекс рассчитан на две недели.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения: ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие профилактике и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

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

1. Первичная диагностика детей.

Медицинской сестрой детского сада в начале учебного года проводится первичная диагностика детей старшей и подготовительной групп с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия).

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 1 года (старшая медицинская сестра)

6. Организация работы с родителями:

а) консультации 1 раз в месяц или по запросу родителей;

б) открытое занятие по итогам учебного года.

2.2. Перспективный план работы по профилактике плоскостопия с детьми старшего дошкольного возраста.

№	Содержание
3,4 неделя сентября диагностическое	
Октябрь	
Занятия №1,2	Тема: Что мне помогает двигаться? Рассказ о пружинке(теоретическое) Цель: Дать представление о правильной стопе. Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Игровые упражнения для коррекции свода стопы «Пройди по линии», «Журавль на болоте», «Конькобежец».
Занятия №3,4	Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; -упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании. Игровые упражнения «Перешагни через руки», «Лыжник», «Присядь комочком»

Занятия № 5,6	Цель: 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. Игровые упражнения «Лошадка», «Попрыгунчики», «Пройди - не упади».
Занятия №7,8	Цель: упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; -учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске. Игры: «Пятнашки с мячом», «Мышеловка».
Ноябрь	
Занятия №1,2	Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; -учить массажу стопы. Игры: «Ловкие ноги», «Барабан».
Занятия №3,4	Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; -упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп. Игры «Кто быстрее спрячет платочек», «Донеси платочек».
Занятия №5,6	Цель: учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев; -упражнять в сведении и разведении пяток. Игровые упражнения «Великан и карлик», «Пройди - не ошибись».
Занятия №7,8	Цель: упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно). Игры: «Футболисты», «Удочка».
Декабрь	
Занятия №1,2	Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; - закреплять умение ходить по гимнастической палке. Игровые упражнения со скакалкой – перешагивания, прыжки.
Занятия №3,4	Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы». Игровые упражнения на гимнастической стенке.
Занятия №5,6	Цель: закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Игры «Прокати мяч», «Быстро переложи».
Занятия №7,8	Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); - совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске. Игры: «Лягушки и цапля», «Птичка и клетка».
Январь	
Занятия №1,2	Цель: закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; - совершенствование ходьбы на наружных краях стоп. Игры: «Северный и южный ветер», «Ловишки на одной ноге».

Занятия №3,4	Цель: закреплять круговые вращения стопы влево - вправо; - упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу. Игры: «Ловишки парами», «Ловишки - перебежки».
Занятия №5,6	Цель: совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; - сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Игры: «Ноги от земли!», «Ловишка, бери ленту».
Занятия №7,8	Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком). Игры: «Стой!», «Кто выше?».
Февраль	
Занятия №1,2	Цель: закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости. Игры: «Силачи», «Бой петухов».
Занятия №3,4	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков». Игры: «Мы весёлые ребята», «Караси и щука».
Занятия №5,6	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Гармошка», «Елочка». Игры: «Лиса в курятнике», «Волк во рве».
Занятия №7,8	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Присядка», «Шаг с припаданием». Игры: «Не оставайся на полу», «Два и три».
Март	
Занятия №1,2	Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом. Игры: «Река и ров», «Воробышки и кот».
Занятия №3,4	Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; - совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности. Игры: «Спящая лиса», «Птички и кошка», «Зайцы и волк».
Занятия №5,6	Цель: учить балансированию на набивном мяче. Игры: «Ну-ка вместе пересядем», «Зайчик и сторож».
Занятия №7,8	Цель: учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; - отработка ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню. Игры: «Донеси, не урони», «Ели, ёлки, ёлочки».
Апрель	

Занятия №1,2	Цель: закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок. Игры: «Выпрями ноги», «Выполняй правильно».
Занятия №3,4	Цель: совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; - отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристы», «Цыплята». Игры: «Гуси, гуси», «Велогонки».
Занятия №5,6	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка». Игры: «Альпинист», «Маленький гимнаст».
Занятия №7,8	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто». Игры: «Кто быстрее соберёт игрушки?», «Резвый мешочек».
Май	
Занятия №1,2.	Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком. Игры: «Быстро возьми», «Полоса препятствий».
Занятия № 3,4, 5	Цель: отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя. Игры: «Тик-так», «Кто быстрее».
Занятия № 6, 7, 8	Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; - отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках). Игры: «Море волнуется», «Запрещённое движение».

Перспективный план работы по профилактике плоскостопия в подготовительной к школе группе

№	Содержание
3,4 неделя сентября диагностическое	
Октябрь	
Занятия №1	Беседа «Мое здоровье» (обучающее). Рассказ о пружинке. 2. Игра «Угадай, где правильно» 3. П/И «Веселые елочки» Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.
Занятие №2	Беседа «Мое здоровье» (познавательное). 1. Дать представление о том, что такое плоскостопие 2. Что мне помогает двигаться? 2.ОРУ 3.Игра«Делим тортик»
Занятия №3,4	«Береги свое здоровье» 1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы 2. Комплекс гимнастики №1 «Котята» 3. П/И «Веселые елочки» 4. Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево»

Занятия № 5	«Почему мы двигаемся?» (познавательное) Дать понятие об опорно-двигательной системе. 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. Комплекс с гимнастической палкой 3. П/И «Кукушка» 4. Релаксация «Лес»
Занятие №6	«Веселые матрешки» 1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп 2. Комплекс «Матрешки» №4 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой»
Занятия №7	«По ниточке» 1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. П/И «Кукушка» 3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке» 4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»
Занятие №8	«Ловкие зверята» 1. Комплекс корригирующей гимнастики №3 «Веселый зоосад» 2. Самомассаж 3. П/И «Обезьянки» 4. Упражнение «В лесу»
Ноябрь	
Занятие №1,2	«Вот так ножки» 1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней) 2. Комплекс статистических упражнений 3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.
Занятия №3	«Ребята и зверята» 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. 4. Релаксация под звучание музыки
Занятие №4	«Пойдем в поход» 1. Упражнение «Встань правильно» 2. Игровое упражнение «Найди правильный след» 3. П/И «Птицы и дождь» 4. Игра «Ровным кругом»
Занятия №5	«Веселые танцоры» 1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Релаксация «Снег»
Занятие №6	Сюжетное занятие «На птичьем дворе» 1. Разминка «Сорока» 2. Комплекс корригирующих упражнений №7 с мячом 3. Релаксация «На поляне»
Занятия №7	«На птичьем дворе». 1. Дыхательная гимнастика «Птички». 2. Пальчиковая гимнастика «Сидит сорока». 3. Динамическое упражнение «Птенец».

	4. Самомассаж «Чистим клювик». 5. Игра «Кот и воробей».
Занятие №8	«Ровная спинка» 1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. Комплекс «Матрешки» №4 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой»
Декабрь	
Занятия №1,2	«Дышим правильно» 1. Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. 2. Комплекс упражнений №4 3. Релаксация
Занятия №3,4	«В стране здоровья» 1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Ходьба и бег по кругу» 3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись» 4. Релаксация «Спинка отдыхает»
Занятия №5,6	«Игрушки» 1. Разминка «Веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер»
Занятия №7,8	«Любопытная мартышка» 1. Разновидности ходьбы и бега. (с высоким подниманием колена) 2. Упражнение «Ровная спина» 3. Упражнения «Здоровые ножки» 4. Самомассаж 5. Релаксация «Отдыхаем»
Январь	
Занятия №3,4	«Движение и здоровье» 1. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе. 2. Комплекс упражнений №9 с обручем 3. Игровое упражнение «Лодочка» 3. Релаксация
Занятия №5,6	«Помоги другу» 1. Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба на внутренних краях стоп. 2. Комплекс упражнений 3. Релаксация «Отдохнем»
Занятия №7,8	«Вот какие ловкие» 1. Построение, ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног. 2. Комплекс упражнений №6 с гимнастической палкой 3. Игровое упражнение «Зайцы в огороде»
Февраль	
Занятия №1,2	«Веселые ребята» 1. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба на внутренних

	<p>краях стоп. 2.Комплекс упражнений с гимнастической палкой №6 3.Релаксация «Покатай мяч ногой»</p>
Занятие №3,4	<p>«Путешествие в страну Спорта и Здоровья» 1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с обручем) 3. Игровое упражнение «Колобок» 4. Релаксация «Ветер»</p>
Занятия №5,6	<p>1. Упражнение «Бег и ходьба по кругу» 2. ОРУ (и.п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. 3. Упражнение в висе.</p>
Занятие №7,8	<p>«В гостях у морского царя Нептуна» 1. Упражнение «Море» 2. Игра «Отлив-прилив» 3. Упражнение «Собери камушки» 4. Игра «Спрыгни в море» 5. Игра «Море волнуется»</p>
Март	
Занятия №1,2	<p>Путешествие в страну Спорта и Здоровья» 1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с обручем) 3. Игровое упражнение «Колобок» 4. Релаксация «Ветер»</p>
Занятия №3,4	<p>«Делаем дружно!» 1.Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба на внутренних краях стоп. 2.Комплекс упражнений№8 со скакалкой 3.Релаксация.</p>
Занятия №5,6	<p>«Веселые мячики» 1.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп. 2.Комплекс упражнений с мячом №7 3.Релаксация «Покатай мяч ногой»</p>
Занятия №7,8	<p>«Спортивная карусель» 1.Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег в среднем темпе. 2.Упражнение «Танец утят». 3.ОРУ с кубиками. 4. Релаксация «Спокойный сон»</p>
Апрель	
Занятия №1,2	<p>Палочка-выручалочка» 1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. Упражнение «Не урони палочку» 4. Релаксация «Отдохнем»</p>
Занятия №3,4	<p>«Продолжаем танцевать» 1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнение лежа на спине «Пляска». И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П 3. Упражнение «Делим тортик»</p>

	4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»
Занятия №5,6	«В гостях у сказочных героев» 1. Построение в шеренгу. Встать в круг "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. 2. Упражнение Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. 3.ОРУ без предмета 4.Релаксация «Отдыхаем»
Занятия №7,8	«Закрепление правильной осанки». Построение в круг. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. 2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. 3. Упражнение в висе. 4. Игра «Ходим в шляпах»
Май	
Занятия №1,2	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья» 1. Разминка «Веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) №6 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер»
Занятия № 3,4, 5	«Зарядка для хвоста» 1. Комплекс корригирующей гимнастики №3 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. Релаксация «Море»
Занятия № 6, 7, 8	Диагностические занятия. Открытый показ занятия для педагогов и родителей по дополнительному образованию.

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы:

- утренняя гимнастика; оздоровительный бег; прогулки; массаж и самомассаж;
- постоянность проведения;
- постепенность усложнения требований к качеству движений, объему физических нагрузок;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- создание необходимых условий (оборудование, игрушки, пособия) для активизации двигательной деятельности.

Основные средства:

- физические упражнения (спортивные: ходьба, бег, лазание, ползание, езда на велосипеде, катание на лыжах, самокате, метание)

- общеразвивающие и общеукрепляющие (оздоровление и укрепление организма)
- игры (подвижные, спортивные, малоподвижные, на месте)
- специальные (при нарушении опорно-двигательного аппарата)
- гимнастические (с элементами коррекции, с элементами хореографии)

Методы:

1. Специальный:
 - пассивный (самомассаж)
 - активный (специальные корригирующие упражнения)
2. Общий:
 - физические упражнения;
 - игры;
 - спорт;
 - закаливание.

III. Организационный раздел

3.1. Расписание занятий

1. *Продолжительность учебного года* – 8 месяцев, с 1 октября по 30 мая.
2. *Режим работы* по Программе: 1 раз в неделю.
3. *Количество групп* – 2: старшая, подготовительная.
4. *Регламентирование проведения занятий* по Программе:

№	Расписание занятий	Количество занятий
1.	Группа первый год обучения (5-6 лет) Понедельник 15.20-15.40	34 занятия по 20 минут
2.	Группа второй год обучения (6-7 лет) Вторник 15.20-15.45	34 занятия по 25 минут

5. *Сроки мониторинга:* с 15 по 30 сентября и с 17 по 31 мая проводит старшая медсестра ДОУ.

Распределение занятий по трем периодам

№	Название периода	Количество занятий
1.	Подготовительный	6
2.	Основной	24
3.	Заключительный	4
4.	Всего занятий	34

3.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

В занятиях используются аудиозаписи, дидактический материал, спортивное оборудование: музыкальный центр, свисток, материалы для проведения подвижных игр, спортивное оборудование, наглядные пособия.

Организация предметно-развивающей среды для реализации программы

Создание развивающей образовательной среды представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Развивающая среда в ДОУ: физкультурный зал, оснащённый физкультурным и игровым оборудованием; пособиями для выполнения

упражнений по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата; наличие центров активности в группах.

Оборудование готовится заранее; должно быть ярким, красочным, удобно расположенным (флажки, мячи разного размера, веса и цвета, ленты, игрушки и т.д.). Могут использоваться камушки, шишки и другой природный и бросовый материал.

Необходимо подготовить место для игры. Обеспечить безопасность. Большой оздоровительный эффект имеют занятия в хорошо проветриваемом помещении, босиком.

Психолого-педагогические условия

1. Взаимодействие и согласованность педагогов и родителей.
2. Обеспечение личностно-ориентированного подхода к детям в процессе физических упражнений для их эмоционального благополучия.
3. Организация упражнений с применением закаливающего эффекта (босиком, в облегченной форме).
4. Стимулирование детей к самостоятельной организации и проведению специальных упражнений.

3.6. Инструментарий для физического обследования детей

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей, посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие старшая медицинская сестра дошкольного учреждения.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делаются на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, зачисляются в группы для исправления плоскостопия и уплощения стопы. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

Для определения уровня физической подготовленности воспитанника используются доступные в выполнении диагностические тесты в виде

контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Тесты на физическую подготовленность позволяют определить физические качества (быстрота, сила, ловкость и выносливость), а также знание принципов ЗОЖ.

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать		Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движение руки и ног		Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку		Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч		Умеет быстро реагировать на сигнал для начала бега на скорость		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1													
2													
3													

1 балл- ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла- ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла- ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла- ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов- ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год.

Напротив, фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение= все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Нормативными вариантами считать среднее значение больше 3,8. От 2,3 до 3,7 незначительные трудности. Средние значения 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту.

3.7. Программно-методическое обеспечение:

1. Н.В. Брагина Программа для работы с детьми 4-7 лет, имеющих плоскостопие «Крепкие ножки». – Архангельск 2003: Архангельский областной институт переподготовки и повышения квалификации работников образования, 2003
2. О.В. Козырева Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата). -М.: Просвещение, 2003. - 112с.

3. Т.И.Кандала , О.А.Семкова, О.В. Уварова Занимаемся, играем : сценарии совместных мероприятий с родителями.- Волгоград: Учитель,2011.-143с.
4. О.Н.Моргунова Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. -109с.
5. Н.П.Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс»,2014. -96с.
6. Е.И.Подольская Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. - М.: Издательство «Скрипторий 2003»,2009. - 80с.

3.8. Организация предметно-пространственной среды

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Предметно-развивающая среда в МБДОУ		
спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Непосредственно образовательная деятельность ➤ Утренняя гимнастика ➤ Досуговые мероприятия ➤ Праздники ➤ Театрализованные представления ➤ Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Оборудование: шведская стенка – 4 шт., лестница – 1 шт., наклонная доска – 4 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 3 шт., скамья гимнастическая – 6 шт., кубики - 20 шт., доска ребристая – 1 шт., батут-1 шт. ➤ Инвентарь: фитболы – 1 шт., канат – 2 шт., скакалки — 25шт., бадминтон 2 набора, дуги – 6 шт., обручи – 25 шт., кегли 20 шт., гимнастические палки 30 шт., мячи – большие — 12 шт, средние — 12 шт., маленькие — 12 шт. ➤ Нестандартное оборудование: кольцеброс, массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, коврик из пробок.

Приложение 1

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КОМПЛЕКС № 1 «КОТЯТА»

1. "Котята идут мимо спящего пса"

И.п. стоя на носках, руки внизу

Ходьба на носках.

Примечание: для создания у детей игровой мотивации в определенном месте зала ставят ориентир - большую игрушечную собаку. Проходя мимо собаки-ориентира, дети стараются еще выше подняться на носки, и жестом (поднося указательный палец к губам) показывают друг Другу - "Тише! "

2. «Котята греют на солнышке лапки» И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнуть вперед правую стопу

2-и.п.

3-4 - то же левой

3. «Лапки замерзли»

И.п. - то же

Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот.

4. «Лапки танцуют»

И.п. то же

1 - носки в стороны, пятки вместе

2-и.п.

3 - пятки в стороны, носки вместе

4 - и.п.

5. «Котята показывают ноготочки»

И.п. - сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади

1 - разгибая правую вперед, растопырить пальцы («показали коготочки»)

2 и.п. («спрятали ноготочки»)3-4-то же левой

6. «Котята бегают по лужам»

И.п. о.с. Ходьба по водно-солевой дорожке.

Примечание: Ж - автором идеи является Н.В.Акулина (1993), поскольку за основу принят разработанный ею и дополненный авторами комплекс упражнений.

КОМПЛЕКС № 2 "УТЯТА "

1. «Утята шагают к реке»

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку»

И.п. то же

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

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу»

И.п. - то же

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает»

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

(«клюв открылся»), произнести «кря-кря» 3-4 - и.п.

5. «Утята учатся плавать» И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнуть правую стопу вперед

2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

КОМПЛЕКС № 3 "ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД"

1. «Танцующий верблюд»

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

2. "Забавный медвежонок"

И. п. - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки во-внутрь ("по-медвежьи ").

3. "Смеющийся сурок"

И.п. ~ стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться 3-4 - и.п.

4. "Тигренок потягивается"

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди

1-2 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках

3-4 - и.п.

5. Обезьянки-непоседы "

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно

1-2-встать

3-4 - стойка ноги скрестно на наружных краях стоп

5-6 - сесть

7-8 - и.п., сохранять положение правильной осанки

Примечание: дети дошкольного возраста могут выполнять это упражнение, придерживаясь за опору или с помощью преподавателя; дети младшего школьного возраста выполняют упражнение без опоры и помощи преподавателя.

6. Резвые зайчата"

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе)

КОМПЛЕКС № 4 "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, и.п.

5-8 - то же с левой

2. Красные сапожки, резвые ножки"

И.п. то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой

3. Танец каблучков"

И.п. - то же 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, полуприсед, руки на пояс

4. Гармошка"

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

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

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

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

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.

5-8 - то же, что 1-4

1-8 - то же, передвигаясь влево

5. "Елочка"

И.п. ~ то же

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

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

3-8 ~ продолжать передвигаться таким образом вправо

1-8-то же влево

6. Присядка"

И.п. - то же

1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх

2 ~ и.п.

3 - правую в сторону на пятку

4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги

7. "Шаг с припаданием" И.п. - стоя на правой, 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.

КОМПЛЕКС № 5 "КОРОЛЕВСТВО ПТИЦ"

1. "Пингвины"

И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть

1 - не отрывая пятку, носок правой в сторону

2 - то же левой

3-6 - стоять, опираясь на наружный край стоп

7 ~ не отрывая пятку, носок правой в и.п.

8 - то же левой

2. "Попугай"

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам

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

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

3-8 - продолжать передвигаться таким образом вправо (попугай ходит по веточке")

1-8-то же влево

3. Фламинго"

И. п. - стоя ноги вместе, руки в стороны

1 - согнуть правую вперед, стопа согнута, пальцы стопы согнуты и сжаты

2-3 - держать

4 - и.п.

5-8 - то же с другой ноги

4. "Журавли"

И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу

1 - поднимаясь на носки, взмах руками в стороны-вверх

2 - опускаясь на пятки, взмах руками вниз, и.п.

3-4 - то же, что на 1-2

То же поднимаясь на носок одной, сгибая другую вперед.

5. "Цапля" И.п. - стоя на носках, руки внизу

Ходьба на носках, высоко поднимая колени, со взмахами рук вверх-вниз, имитируя движения крыльев птиц.

6. Пеликан идет к воде"

И.п. - присед на носках, руки на коленях

Ходьба в приседе на носках.

КОМПЛЕКС № 6 (с гимнастической палкой)

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же

1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 - держать

7-8 - и.п.

3. И.п. -то же

1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног об пол

3-4 - и.п.

4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стоп, придерживая хватом двумя руками за верхний конец Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И.п. -то же Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу. Примечание: лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

КОМПЛЕКС №7 (с мячом)

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же

Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. - тоже

Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 - й.п.

5. И.п. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой

Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

Примечание: рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см

КОМПЛЕКС № 8 (со скакалкой)

1. И.п. - о.с., скакалка на полу, расправленная по всей длине Разновидности ходьбы по скакалке, стараясь сохранять равновесие и не наступать на пол: ставя пятку одной перед носком другой; разворачивая носки в стороны, скакалка под серединой стоп ("елочка"); разворачивая пятки в стороны, скакалка под серединой стоп; приставными шагами вправо и влево.

2. И.п. - скакалка на полу, расправленная по всей длине, стоя ноги врозь на скакалке, стопы параллельно (скакалка под серединой стоп) Перекаты с пяток на носки обратно.

3. И.п. - сидя согнув ноги врозь, стопы параллельно, на скакалке, лежащей расправленной на полу Захватывая скакалку пальцами ног, приподнимать ее вверх и снова опускать на пол.

4. И.п. - то же. Собирать и расправлять скакалку пальцами ног.

5. И.п. - стоя ноги вместе, скакалка хватом двумя руками за концы впереди

1-2 - поднимая носки с опорой на пятки, перевести скакалку под стопы

3-4 - поднимаясь на носки, перевести скакалку назад

5-6 - опускаясь на всю стону, стойка ноги вместе, скакалка сзади

7-8 - перемах скакалки через голову вперед, и.п.

6. И.п. - скакалка на полу, расправленная по всей длине, стоя ноги врозь на скакалке, стопы параллельно (скакалка под серединой стоп)

Легкие подскоки на месте и с небольшим продвижением вправо-влево по скакалке.

Примечание: рекомендуется использовать веревочные скакалки, концы которой обматываются изоляционной лентой; длина скакалки должна соответствовать росту упражняющегося: ребенок встает на скакалку, ноги на

ширине стопы (продольно) и натягивает ее сверху, при этом концы скакалки должны касаться подмышечных впадин.

КОМПЛЕКС № 9 (с обручем)

1. И.п. - стоя ноги вместе, обруч на полу, руки на пояс Ходьба по обручу приставным шагом вправо и влево, обруч под серединой стоп, обхватывая края обруча пальцами стоп; то же, но пятки на обруче, а носки на полу; то же, но носки на обруче, а пятки на полу.

2. И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно на обруче, лежащем на полу, руки на пояс 1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими край обруча

3-4 - и.п.

3. И.п. - то же

1-2-полуприсед

3-4 - и.п.

4. И.п. - то же

1-2 - присед

3-4 - и.п.

5. И.п. - стоя ноги вместе, обруч впереди вертикально на полу, хватом двумя руками снаружи за верхний край

1-2 ~ поднимая носки с опорой на пятки, перевести обруч под стопы

3-4 - вставая на носки, перевести обруч назад за пятки

5-6 - опуститься на всю стопу (стоять в обруче, обруч наклонно)

7-8 - поворачивая обруч, перевести его через голову, и.п.

Примечание: наиболее практичны и удобны обручи из пластмассы диаметром 80 см.

Приложение 2

Комплексы специальных упражнений для профилактики плоскостопия

1. Упражнения без предмета. Подниматься на носках и опускаться на стопы.

(4-5 подходов по 6-8 раз)

2. Одна стопа потирает другую. (4-5 подходов по 6-8 раз)

3. Сгибать и разгибать пальцы, сидя и лежа (4-5 подходов по 6-8 раз)

4. Поворачивать стопу вперед - назад, влево - вправо. (3-4 раза 10 вращений вовнутрь и 10 наружу)

5. Из положения основной стойки тяжесть тела перенести в разные части стопы. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. (3-4 раза по 3-4 подхода)

6. Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц. (4-5 раз по 3-4 подхода)

7. Ходьба на носках, на пятках и наружных краях стопы. (4-5 раз по 3-4 подхода)

8. Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку. (8-10 м. 3-4 раза)
9. Разнообразные поскоки, прыжки на месте и с передвижением. (80-100 прыжков 3-4 раза)
10. Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке - массажеру. (80-100 прыжков 3-4 раза)
11. Захват предметов пальцами ног, удержание и выбрасывание их. (5-6 предметов каждой ногой по 3-4 раза)
12. Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и др. предметов в различных направлениях. (4-5 подходов по 3-4 раза)
13. Стоять на деревянных дощечках - шаблонах с отпечатками стоп, правильно ставить стопу. (4-5 подходов по 3-4 раза)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОСОБИЯХ

14. Ходьба по ступенькам с помощью воспитателя и без него.
 15. Ходьба босиком по рейкам, по рейке-качалке, положенной выпуклой стороной вниз.
 16. Ходьба по ребристой доске, расположенной на полу, и по наклонной ребристой доске. (3-4 раза)
 17. Ходьба по гладкой наклонной доске вверх - вниз.
 18. Ходьба по прямой и наклонной дорожке с отпечатками стоп. Постепенно увеличивая наклон. (4-5 раз)
 19. Ходьба через ступеньки лестницы в медленном и быстром темпе.
- И.П. лежа на спине.**
1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.
 2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.
 3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.
 4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.
 5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекалывание за голову с последующим возвращением в И.П.
 6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.
 7. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
 8. И.П. как в 5. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.
 9. И.П. как в 5. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.
- И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.**
1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием
 2. стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.

3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.
4. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС, ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
5. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
6. И.П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П.
7. И.П. как в 3. Гофрирование стопами коврика.
8. И.П. как в 3. Катание каждой стопой малого мяча.
9. И.П. как в 3. Катание стопами палки.
10. И.П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

И.П. стоя

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Полуприседы на носках.
4. Подъем на наружные своды стоп.
5. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы.
6. И.П. стоя на гимнастической палке. Приседы.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола
9. Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба по наклонной плоскости
9. Ходьба по следовой дорожке.

Самомассаж стоп.

Для самомассажа удобно использовать массажный коврик или массажный ролик. Резиновые изделия имеют следующие преимущества перед пластмассовыми: 1) они более мягко воздействуют на ткани ребенка; 2) составляющие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног. Продолжительность аппаратного самомассажа 2 - 5 минут, в зависимости от возраста и подготовленности детей, общей продолжительности занятия. Самомассаж можно проводить как отдельную процедуру, или включать в занятие лечебной гимнастикой в качестве вводной или заключительной части. Сила, с которой стопы давят на массажный коврик (ролик),

определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения самомасса дети не должны испытывать болевых ощущений. Первые процедуры проводят сидя. В последующем вводная и основная части проводятся сидя, заключительная - стоя. После массажа полезно прилечь на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами. И.П. сидя на стуле.

1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.
2. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.
3. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.
5. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не выпуская ворсин.
6. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать коврик), не выпуская ворсин.

И.П. стоя.

1. Продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика.
2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.
3. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврике.
4. Разведение и сведение пяток, стоя на коврике.
5. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврике.
6. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.

Приложение 3

**Табель посещаемости воспитанниками занятий «Крепкие ножки»
на 201__-201__ уч.г.**

№	Список детей	Месяц											
		октябрь			ноябрь			декабрь			январь		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	

№	Список детей	Месяц															
		февраль				март				апрель				май			
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	