

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 36 «Катюша»

Согласовано:
Педагогическим советом
БМАДОУ «Детский сад № 36»
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023г.



Утверждено:
Заведующий
БМАДОУ «Детский сад № 36»
М.М. Арефьева
Приказ № 39 - од
от « 31 » августа 2023 г

**Физкультурно - оздоровительная составительская программа
по профилактике плоскостопия и нарушения осанки
«ЗДОРОВЯЧКИ»**

Структура

| № | Разделы | Стр. |
|-----------|---|------|
| 1. | Целевой раздел | |
| | 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| | 1.2. Цели и задачи Программы | 7 |
| | 1.3. Принципы к формированию Программы | 8 |
| | 1.4. Возрастные особенности развития детей от 3 до 7 лет | 9 |
| | 1.5. Планируемые результаты освоения Программы | 14 |
| 2. | Содержательный раздел Программы | |
| | 2.1. Основные направления Программы | 17 |
| | 2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы | 18 |
| | 2.3. Требования к педагогу, осуществляемому реализацию Программы | 24 |
| | 2.4. Календарно – тематическое планирование | 26 |
| | 2.5. Перспективное планирование | 27 |
| | 2.6. Просветительская работа и принципы взаимодействия с детьми | 29 |
| | 2.7. Просветительская работа с педагогами и родителями, особенности взаимодействия с родителями | 30 |
| 3. | Организационный раздел Программы | |
| | 3.1. Описание материально – технического обеспечения | 32 |
| | 3.2. Оценочные материалы к Программе | 32 |
| 4. | Методические материалы к Программе | |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Карточка игровых упражнений по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста с нестандартным оборудованием | 35 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Описание игр, используемых на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки | 37 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно - связочного аппарата стопы | 45 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса | 50 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Просветительская работа с детьми | 60 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Просветительская работа с педагогами | 62 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Просветительская работа с родителями воспитанников | 63 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 8. Анкетирование для родителей | 65 |
| | Для заметок | |

1. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в области физического развития рекомендует: «Использовать упражнения, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, создать условия для становления у детей целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере для становления ценностей здорового образа жизни и овладения его элементарными нормами и правилами». Стандарт предполагает создание условий для развития ребенка в этом направлении: организационно-методическое сопровождение, соответствующая развивающая предметно-пространственная среда, компетентность педагогов, участие родителей в образовательном процессе.

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013г. № 1155под рег. № 30384);
- Приказ № 31 от 21 января 2019 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»
- Комментарии к ФГОС дошкольного образования Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Департамент общего образования 28 февраля 2014год № 08 – 249);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 5 августа 2013 г. N 08-1049 "Об организации различных форм присмотра и ухода за детьми";
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014г. N08-249 "Комментарии к ФГОС дошкольного образования" (Разработаны ФГАУ «Федеральный институт развития образования»);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2. 3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 15 января 2014 г. N 14 «Об утверждении показателей мониторинга системы образования»;
- Письмо Федеральной службы по контролю в сфере образования и науки (Рособрнадзора) № 01- 52-22/05-382 от 07.02.2014;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования" С изменениями и дополнениями от 31 мая 2011 г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.09.2019 г. № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию 20.05.2015 года. Протокол № 2/15)
- Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Закон об образовании по вопросам воспитания обучающихся»
- Примерная программа воспитания одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 2/21 от 1 июля 2021 года)

Локальные акты:

- Устав Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 36 «Катюша»
- Программа развития БМАДОУ «Детский сад № 36»
- Основная образовательная программа дошкольного образования БМАДОУ «Детский сад № 36»

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Отличительные особенности программы:

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- Программа не дублирует ни один из предметов.
- Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребёнка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. Для укрепления здоровья детей нашего дошкольного учреждения разработана физкультурно – оздоровительная программа «Здоровячки».

Занятия проводятся в группах для детей 3 - 7 лет.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Актуальностью данной Программы является то, что в возрасте 1,5 - 7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Одна из особенностей программы по профилактике плоскостопия – возможность ее гармоничного слияния с любой основной образовательной программой по физическому развитию детей при соответствии требованиям ФГОС, СанПиН и общедидактическими принципами. Она является составной частью основного образовательного процесса по физическому развитию, вплетаясь во все виды двигательной активности, меняя целевую направленность привычной деятельности.

В ходе реализации программы по профилактике плоскостопия у дошкольников обеспечивается:

- возможность своевременной диагностики признаков плоскостопия и предотвращение его развития, благодаря системе оценки и контроля за развитием функций стопы, при её нестабильном анатомическом состоянии, что дает дополнительную возможность планировать образовательный процесс по формированию основных движений и контролировать качество их выполнения;
- регулярность в использовании упражнений по профилактике плоскостопия в режимных моментах, в ходе занятий, играх, подгрупповых занятиях, что в свою очередь, повышает результативность действий;
- взаимодействие педагогов, детей, родителей, так как образовательный процесс направлен:
 - на детей (проведение регулярной диагностики просветительской работы, использование средств профилактики плоскостопия)
 - воспитателей (обучение профилактическим упражнениям способам организации двигательной активности в режимных моментах, их планирование и использование в течение дня, оснащение физкультурных уголков в группах);
 - родителей (информирование об отклонениях в здоровье и состоянии стоп, физическом развитии детей; рекомендации о профилактике заболевания и здоровом образе жизни);
- рост компетентности всех участников образовательного процесса благодаря планомерной просветительской работе с детьми (беседы, игры, и игровые задания), с педагогами (темы по месяцам без ограничения форм проведения), родителями (родительские собрания, консультации, мастер - классы, совместные мероприятия, совместная с детьми проектная деятельность);
- расширение предметно-развивающей среды за счет инвентаря, который на сегодняшний день легко доступен или может быть без особых усилий изготовлен самостоятельно:
 - для физкультурного зала
 - площадки на улице
 - физкультурных уголков в группах.

Занятия дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

«Физкультурно - оздоровительная программа «Здоровячки» по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с образовательной программой дошкольного образования БМАДОУ «Детский сад № 36 «Катюша». Время специально организованной образовательной деятельности и ее количество в день регламентируется ФГОС, СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

В основу Программы легли следующие программы и технологии:

- «Здоровье», В.Г. Алямовская.
- «Развивающая педагогика оздоровления" В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
- «Точечный массаж и дыхательная гимнастика» – В.Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров;
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 - 7 лет)», Пензулаевой Л.И.;
- «Технология «Фитбол - аэробика» авторов Ж.Е. Фирилевой и Е. Г. Сайкиной;
- «Дыхательная гимнастика» – А.Н. Стрельникова;
- «Массаж с массажными мячиками» – К.К. Утробина;
- «Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики В.Г. Алямовская.
- Профилактика плоскостопия у дошкольников Т.В. Мустафина

1.2. Цели и задачи Программы

Цели программы:

Основными целями данной программы являются - 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:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.
4. Воспитать потребность самостоятельно заниматься упражнениями.

1.3. Принципы к формированию Программы

- ✓ **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- ✓ **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ✓ **Принцип повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- ✓ **Принцип индивидуально-личностной ориентации** воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- ✓ **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- ✓ **Принцип успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- ✓ **Принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- ✓ **Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- ✓ **Принцип взаимодействия** детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- ✓ **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Возрастные особенности развития детей от 1,5 до 7 лет

Особенности развития детей от 1,5 до 3 лет:

Раннее детство - особый период становления органов и систем и прежде всего функций мозга. Доказано, что функции коры головного мозга не фиксированы наследственно, они развиваются в результате взаимодействия организма с окружающей средой. В этот период наблюдается максимальный темп формирования предпосылок, обуславливающих все дальнейшее развитие организма, поэтому важно своевременно закладывать основы полноценного развития и здоровья ребенка. Ни в каком периоде детства не наблюдается такого быстрого увеличения массы и длины тела, развития всех функций мозга. В этом возрасте ребенок при помощи взрослого усваивает основные способы использования предметов. У него начинает активно развиваться предметная деятельность.

Продолжается развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Ребенок становится более подвижным и самостоятельным (позиция «Я сам»). Это требует от взрослого особого внимания к обеспечению его безопасности. Расширяется круг общения за счет менее знакомых взрослых и сверстников. Общение, овладение предметными действиями приводит ребенка к активному освоению языка, подготавливает его к игре. Под влиянием предметной деятельности, общения и игры в раннем возрасте развиваются восприятие, мышление, память и другие познавательные процессы.

Главные цели взрослого в отношении ребенка раннего возраста:

- организовывать предметную деятельность;
- обеспечивать полноценное физическое, в том числе двигательное развитие;
- формировать речь.

Действуя с предметами, ребенок второго - третьего года жизни открывает для себя их физические (величину, форму, цвет) и динамические свойства, пространственные отношения (близко, далеко), разделение целого на части и составление целого из частей (разбирает и собирает пирамидку, матрешку). Однако сколько бы ребенок ни действовал с предметами, он самостоятельно никогда не откроет общественно выработанных способов их употребления: ложкой едят, мешают кашу, полотенцем вытирают руки, карандашом рисуют и т.д. Назначение предмета, способ его употребления открывает ребенку взрослый.

К концу второго - началу третьего года жизни у ребенка на основании повседневной практики действий с игрушками и бытовыми предметами складываются представления об их функциональном назначении, но он еще не вполне владеет способами действий с ними.

Постепенно ребенок начинает сравнивать свои действия с действиями взрослого.

В специальных обучающих играх-занятиях ребенок осваивает систему орудийных действий. Например, достает сачком шарик из воды или тянет за веревочку, чтобы придвинуть к себе машинку. Подобные игры имеют чрезвычайно важное значение для осознания ребенком общего принципа предметного опосредования.

Чтобы дети осваивали перенос способа действия в другие ситуации и на другие предметы, можно использовать сюжетное конструирование. Для этой цели хороши различные строительные наборы и простые конструкторы при условии, если детям одновременно дают сюжетные фигурки, сомасштабные с постройками из деталей конструктора.

Полезны совместные со взрослым сюжетно-дидактические игры, инсценировки, прослушивание сказок. Воспитатель показывает детям картинки, слайды, мультфильмы, водит их на тематические прогулки, что обогащает содержание игр.

Под влиянием предметной деятельности как ведущей в этом возрасте развиваются не только игра, но и другие виды деятельности: сюжетное

конструирование, рисование, элементарное самообслуживание и др.

Развитие предметной деятельности подготавливает ребенка к игре. Он хочет все делать сам - в своей самостоятельной сюжетно-отобразительной игре воспроизводит с помощью предметов-заместителей (кубиков, палочек и игрушек) отдельные простые события повседневной жизни; много и разнообразно играет.

Вместе со взрослым ребенок участвует в несложных обучающих и подвижных играх, которые, в свою очередь, обогащают его самостоятельную сюжетно-отобразительную игру.

К концу раннего возраста возникают предпосылки развития ролевой игры.

Ребенок уже многое знает и умеет, хочет быть не просто «повелителем» вещей, но и «распорядителем» отношений, т.е. взять на себя роль другого человека, персонажа сказки.

В игре впервые проявляется инициатива ребенка в постановке и решении игровой задачи, а это является признаком творческого начала в его деятельности.

Базисные характеристики личности к концу возрастного периода:

Компетентность. К 3 годам ребенок достигает определенного уровня социальной компетентности: он проявляет интерес к другому человеку, испытывает доверие к нему, стремится к общению и взаимодействию со взрослыми и сверстниками. Для налаживания контактов с другими людьми использует речевые и неречевые способы общения. Осознает свою половую принадлежность.

Интеллектуальная компетентность выражается прежде всего в том, что ребенок активно интересуется окружающим миром, задает вопросы, использует по назначению некоторые бытовые предметы, игрушки, предметы-заместители и словесные обозначения объектов в быту, игре и общении. В практической деятельности учитывает свойства предметов (цвет, форму, величину, фактуру, строение) и их назначение, много и активно экспериментирует, наблюдает.

Овладевает родным языком, пользуясь основными грамматическими категориями и словарем разговорной речи.

В плане физического развития компетентность трехлетнего ребенка проявляется в том, что он владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазанье, действия с предметами), элементарными гигиеническими навыками и навыками самообслуживания.

Эмоциональность. Ребенок испытывает повышенную потребность в эмоциональном контакте со взрослыми, ярко выражает свои чувства - радость, огорчение, страх, удивление, удовольствие и др.

Инициативность. Проявляется во всех сферах жизнедеятельности: общении в практической предметной деятельности, самостоятельных сюжетно-отобразительных играх. Все это составляет основу развития у ребенка креативности (способности к творчеству).

Самостоятельность. Фундаментальная характеристика ребенка 3 лет («Я сам», «Я могу»). Он активно заявляет о своей желаниии быть как взрослые (самому есть, одеваться), включаться в настоящие дела (мыть посуду, стирать, делать покупки и т.д.).

Поскольку словесные предупреждения ребенок часто не учитывает, взрослому необходимо предвидеть опасность и заранее ее устранять (убирать бьющиеся или колющие предметы, закрывать дверцы шкафов и пр.).

Особенности развития детей от 3 до 5 лет:

Ребенок 3–5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознаёт, однако у него уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести. Ребенок может по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – малыш легко отвлекается на то, что им

более интересно, а бывает, что ребёнок хорошо себя ведёт только в присутствии наиболее значимых для него людей. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение. Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья. К 3-5 годам ребёнок способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Поведение ребёнка 3-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как до 3 лет, хотя в некоторых ситуациях ему всё ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребёнок реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом и т.п.), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения.

В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам, и как – мальчикам («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая причёска»), о половой принадлежности людей разного возраста (мальчик - сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка - дочь, внучка, сестра, мать, женщина). К 5 годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах, умеют распознавать и оценивать эмоциональные состояния и поступки взрослых людей разного пола. При организации безопасной жизнедеятельности ребенка взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребёнка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

Особенности развития детей от 5 до 7 лет:

5-7 летний ребенок осознает себя как личность, самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально - волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность (дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Дети 5-7 лет уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы; восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств

(схематизированные, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение, мышление, воображение, внимание, речь, образ Я.

В результате освоения программы дошкольник:

✓ **Будет знать:** правила поведения на занятиях, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка.

✓ **Будет уметь:** Обучающиеся будут уметь выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.

Возрастные особенности физиологических систем детского организма

В дошкольном возрасте происходят значительные преобразования в деятельности всех физиологических систем детского организма. К 6 – 7 годам ребёнок приобретает тот уровень морфологического и функционального развития, который обычно называют «школьной зрелостью». С физиологических позиций возраст 6 – 7 лет – один из критических этапов развития, от которого во многом зависит вся последующая жизнь ребёнка. Этот же возраст является критическим для формирования стоп: начинается их окостенение.

Костная система ребёнка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие (содержат мало солей), недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Кости у детей менее ломкие, но легче изгибаются и деформируются, поверхности сравнительно ровные. Костные выступы формируются по мере развития и движения мышц. Костеобразующую функцию до достижения костью её окончательных размеров (18 – 25 лет) выполняет эпифизарный хрящ. В последующем он замещается костной тканью и срастается с эпифизом. Окостенение начинается с 2 - 3 лет и происходит постепенно в течение всего дошкольного детства, в разные периоды. Так, например, ядра окостенения в фалангах стопы появляются на третьем году жизни, а сращение костей таза начинается с 5 – 6 лет. Совокупность имеющихся у ребёнка ядер окостенения представляет важную характеристику уровня его биологического развития и носит название «костный возраст».

Костная система детей до 7 лет характеризуется незавершённостью костеобразовательного процесса, что вызывает необходимость тщательно оберегать её. Нарушение роста костей может проявляться при отсутствии двигательной нагрузки на мышцы (гипокинезии). Следует понимать, что физическая нагрузка, техника выполнения движений, их интенсивность определяют дальнейшее анатомическое строение скелета в целом и стоп в частности.

В строении скелета большое значение имеет взаиморасположение костей, которое обеспечивается суставами. Капсулы суставов новорождённого туго натянуты, а большинство связок отличается недостаточной дифференцировкой образующих их волокон, что определяет их большую растяжимость и меньшую прочность, чем у взрослых. Увеличение двигательной активности ребёнка способствует развитию суставов. Наиболее интенсивно этот процесс происходит в возрасте до 3 лет. С 3 до 8 лет у детей постепенно возрастает амплитуда движений в суставах, активно продолжается процесс перестройки фиброзной мембраны суставной капсулы и связок, увеличивается их прочность. При формировании суставов возможно возникновение следующих дефектов:

- Неправильное взаиморасположение костей (например, при вальгусном или варусном смещении пяточной кости);
- Неравномерное формирование суставной сумки, растяжение связок (например, X-образное искривление ног в коленных суставах);
- Деформация поверхностей костей сустава, привычные вывихи и подвывихи вызывают частичную контрактуру, его тугоподвижность (например, в тазобедренном и плечевом суставах).

Широкая амплитуда движения в суставах в анатомически предусмотренных направлениях обеспечивает их питание и укрепление суставной сумки. Равномерная нагрузка на мышцы, исключая или предотвращая однобокое растяжение суставной сумки, создаёт анатомически правильное взаиморасположение костей и их рост (в том числе и в стопах). Такое воздействие обеспечивается развитием соответствующих мышц.

Мышцы у детей растут и развиваются неравномерно в зависимости от их функциональной активности. Мышцы ног у детей недостаточно развиты до 7 лет, в связи с чем они плохо переносят длительные нагрузки. Важнейшие показатели состояния мышечной системы ребёнка: тонус, сила и двигательная активность. Недостаточное развитие мышц возникает у детей, ведущих малоподвижный образ жизни, при дистрофии, обусловленной нарушением питания, наличием хронических соматических заболеваний, патологиями нервной системы, генерализованным поражением суставов и т.д.

Формирование свода стопы начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается весь дошкольный период. Окостенение стопы, закрепление её формы происходят с 6 до 20 лет. До 6 лет костный аппарат стопы ребёнка ещё не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Часто подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. В формировании и укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к 5 – 6 годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму.

В период интенсивного роста детского организма – в 3 и 6 мес., в 1,3 года и 5 лет – форма и структура костей стопы дифференцируется. Неокрепший костный аппарат, соединённый ещё чересчур растяжимыми связками, а также слабые мышцы являются причиной значительных колебаний высоты продольных сводов стопы при нагрузке. Это способствует возникновению статических деформаций стоп, которые могут привести к расстройству статики и кинематики. У детей этого возраста при формировании ходьбы возникают условия для развития плосковальгусной деформации, так как для увеличения площади опоры и удержания тела в равновесии ребёнок широко расставляет ноги, опираясь на внутренние отделы стопы. При слабости (вялости) мышечно-связочного аппарата голени, голеностопных суставов, связок развивается деформация стоп.

У детей до 4 – 5 лет стопы даже внешне кажутся «плоскими» и значительная жировая прослойка тому не объяснение. Обследование большой группы детей с учётом возраста и пола показало, что их ростом процент нормальных стоп увеличивается, а количество «плохих» уменьшается. Более углублённое обследование – изучение отпечатков стоп, специальные измерения, рентгенологические данные – дало основание ортопедам рассматривать пониженный свод у детей как физиологический этап развития стопы. Это период не требует специального ортопедического лечения. Такая позиция (плоскостопие у детей до 6 лет является физиологическим и не требует коррекции), по мнению ортопедов Клиника травматологии, ортопедии и патологии суставов Сеченовского университета не совсем правильная. Именно до 5 – 6 лет, когда не закрыты точки окостенения, легче исправить или предупредить развитие деформации стоп и сформировать правильную походку. Стопа формируется до 5 – летнего возраста и чем раньше обнаружено плоскостопие, тем легче его вылечить или предотвратить. После 5 лет жизни сделать это уже сложнее.

Необходимо регулярно следить за функциональными возможностями стоп и вовремя принимать меры. Организм ребёнка все время меняется, и стопа вынужденно подстраивается, меняя свою конфигурацию и свойства. Соответственно забота о стопах ребёнка должна быть постоянной, с учётом её текущих (сегодняшних) особенностей. Понятно, что влиять на строение костей и суставов мы можем только через оптимальную и разнообразную нагрузку на мышцы дошкольника. Её цель – укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы; нормализация двигательной сферы (подвижности) стопы и пальцев; исправление деформации и уплощения сводов; формирование правильного положения и двигательных функций стоп при ходьбе, беге и прыжках; устранение пронирированного положения пятки и супинационной контрактуры переднего отдела стопы; восстановление и закрепление правильной осанки.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы:

- Сохранение и укрепление психофизического здоровья детей.
- Повышение уровня профилактической работы в Образовательной организации.
- Соблюдение санитарно-гигиенических, санитарно-медицинских норм.
- Увеличение индекса здоровья.
- Обновление спортивных атрибутов для занятий с детьми.
- Внедрение в работу здоровье сберегающих педагогических технологий.
- Осознанное отношение детей и родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- В результате профилактики нарушений воспитанники, должны знать и иметь представление:
- Знать исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение.
- Иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ.
- Правила личной гигиены.
- Правильно принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохранять правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоять у гимнастической стенки.
- Выполнять упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и спортивным инвентарем.
- Выполнять под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Уметь выполнять упражнения на перестроение.
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.
- Анкетирование родителей (**приложение 8**).

Характеристика плоскостопия и нарушений осанки

Характеристика плоскостопия: В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее основ. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Стопа по данным многих исследований – это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании

подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

С точки зрения специалистов, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. По форме различают нормальную (сводчатую), уплощенную плоскость стопы. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на I и V, как это бывает в норме.

При продолжительном плоскостопии упрощен продольный свод, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Плоскостопие может быть врожденным (встречается крайне редко) и приобретенным. Наиболее частые причины последнего – слабость мышечно-связочного аппарата стопы (например, в результате рахита или чрезмерных нагрузок), ношение неправильно подобранной обуви, косолапость, травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки, а также параличи нижней конечности (чаще после полиомиелита – так называется паралитическое плоскостопие). Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отек стопы, исчезающий за ночь.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статистическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стоп несколько уплотняются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение. Успешная профилактика плоскостопия возможна 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. Работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях ДООУ 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 неровной почве.

Это вызывает защитный рефлекс, «падающий» свод стопы, препятствующий проявлению плоскостопия. Характеристика нарушений осанки.

Коррекция дефектов осанки – не только задача физического воспитания детей, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания,

кровообращения, нарушены адаптивные реакции. А слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции позвоночника отрицательно сказываются на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.

В настоящее время диагноз нарушения осанки имеет каждый второй ребенок, но специалисты относятся к этому очень небрежно. Это проявляется в том, что дети с дефектом осанки осматриваются ими однократно или, не ставится развернутый диагноз. А ведь без этого невозможна конкретная коррекция во фронтальной или сагиттальной плоскостях. Поэтому так важно правильно и своевременно проводить диагностику, квалифицированное комплексное лечение и профилактику различных типов нарушения осанки у детей.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета». Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), кифотическую, выпрямленную (плоская спина), а также асимметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха на одно ухо и др.).

Сколиоз (сколиотическая болезнь) – это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков. При истинном сколиозе даже в начальной стадии имеется деформация позвоночника, которая сохраняется независимо от положения ребенка и нагрузки. Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей скелета. Основные его функции – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений – обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.

Таким образом, для решения поставленных задач были разработаны комплексы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Основные направления Программы

Программа «Здоровячки» включает **три раздела**. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки:

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение;
- правила безопасности при их выполнении;

Практический материал:

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них;
- специальные упражнения в положении лежа на животе, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них;
- самовытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки;
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на расслабление;
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

II. Профилактика и коррекция плоскостопия:

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы;
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног;

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени;
- специальные упражнения в исходном положении лежа;
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера;
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком);
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе;
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений.

III. Совершенствование двигательных умений:

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы;

- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться;

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков;
- упражнения в ползании;
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках;
- формирование навыка рациональной техники бега;
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Для выполнения поставленных оздоровительно - воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Упражнения для коррекции осанки;
- Корректирующая гимнастика;
- Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики (по методике Алямовской);
- Занимательные разминки;
- Различные виды массажа;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой;
- Ходьба по массажным дорожкам;
- Различные виды игр.

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные;
- Круговые тренировки;
- Игровые;
- Занятия – путешествия;
- Обучающие;
- Познавательные.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

Средства профилактики плоскостопия:

Для эффективного воздействия на стопы ребенка необходимы комплексные и регулярные занятия без избыточной нагрузки.

Средства профилактики плоскостопия с точки зрения их эффективности и доступности в ДОО:

- массаж (массажные дорожки);
- изометрические упражнения;
- специальные упражнения;
- виды перемещений (ходьба, бег, прыжки, и ползание);
- отдых и расслабление мышц голени и стоп;
- упражнения на развитие координации и самоконтроля (согласование в работе стоп и кистей, рук и ног);
- комплексное воздействие на все мышечные группы организма;
- контроль веса;
- обувь.

Способы включения средств профилактики плоскостопия в образовательный процесс ДОО:

Комплексное и регулярное включение всех средств профилактики плоскостопия в ежедневный режим для детей, не нарушая содержания основной образовательной программы ДОО, дает возможность ежедневно влиять на формирование стопы всеми доступными средствами (массаж, ползание, отдых или расслабление мышц голени и стоп, развитие координации и самоконтроля, комплексное воздействие на все мышечные группы организма, контроль веса).

Включение средств профилактики плоскостопия в режим дня детей

| Средства профилактики плоскостопия | Утренняя гимнастика | Занятие | | Физкультмину тки в ходе занятия (2 р. в день) | Прогулка | Дневной сон | | Самостоятельно организованные игры в группе | Время использ. в неделю |
|------------------------------------|--|--|-------------------------|--|---------------------------------|-------------|-----------|---|-------------------------------|
| | | Физкультура (2 р. в нед.) | Музыка (2 р. в нед.) | | | перед | после | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Массажные дорожки | Входя в зал и выходя из него (3-4 мин) | Включение вводную или заключительную части (2-5 мин) | - | - | - | (1 мин) | (1-2 мин) | - | 29-45 мин |
| изометрические упражнения; | В 2-4 упражнениях (1 мин) | Паузы в движениях с удержанием позы, и.п. в ходе ОРУ (3-5 мин) | - | Удержание позы или положения стоп (1 мин) | Паузы с удержанием позы (1 мин) | - | - | Паузы с удержанием позы (1-2 мин) | 24-33 мин |
| Специальные упражнения | 1 упражнение, возможно с | 1-3 упражнения в зависимости | - | - | - | - | - | Игры с захватыванием | 12-21 мин |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|-----------------------------|---|--------------------|
| | участием других частей тела (10-20с) | от темы занятия (20 с-2 мин) | | | | | | мелких предметов или «здоровые ножки» (вечер, 10-15 мин) | |
| Ходьба, бег, прыжки, и ползание | Вводная и заключительная части (2-4 мин) | Во всех частях занятия (10-20 мин) | Танцевальные шаги и композиции (10-15 мин) | - | Дорожка (1-2 мин) Подвижные игры (10-20 мин) перемещение по ограниченной поверхности (5-10 мин) Бег или прыжки (3-5 мин) | - | - | Игры с перемещением по ограниченной поверхности, ходьбой или ползанием (день 2-5 мин) | 1ч 40мин-5 ч. |
| Отдых и расслабление мышц голени и стоп | - | После активного бега или прыжков (10-30 с) | - | После занятия (10-30с) | После подвижных игр (10-30с) | - | - | - | 2-5 мин. |
| Развитие координации и самоконтроля | Комплекс ОРУ (4-6 мин) | Комплекс ОРУ, виды ходьбы, техника выполнения основных движений (10-20 мин) | Танцевальные шаги и композиции (10-15 мин) | Пальчиковая гимнастика, логоритмика, игры на внимание и самоконтроль (ежедневно, 1-5 мин) | | | Побудка после сна (3-5 мин) | - | 1ч 20мин-2ч. 30мин |
| Комплексное воздействие на все мышечные группы организма | Весь ход утренней гимнастики (6-10 мин) | Весь ход занятия (20-30мин) | Танцевальные шаги и композиции (10-15мин) | Упражнения на гибкость, осанку, силу отдельных мышечных групп (ежедневно, 1-5 мин) | Вся двигательная активность на прогулке (30-2 ч) | - | - | Подвижные игры с метанием, прыжками. Ходьбой, ползанием (5-10мин) | 2ч 45мин-14ч. |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-------|---------|---|-------------------|
| Контроль за веса | Общая двигательная активность детей в течении дня (организованная 92 мин-3ч 46 мин) | | | | | | | | |
| Обувь | Чешки, носки | Чешки, носки | чешки | Сандалии, носки | Обувь по погоде | Носки | Носки | Сандалии, носки, босиком на индивидуальных ковриках | |
| Время двигательной активности | 6-10 мин | 20-30 мин | 10-15 мин | 3-11 мин | 30 мин-2 ч | 1 мин | 4-7 мин | 18-32 мин. | 7 ч40мин-18ч50мин |

Формирование свода стопы должно быть комплексным: специальная гимнастика, массаж, ортопедический режим, рациональный двигательный режим, питание. Важно, чтобы процесс коррекции был регулярным и непрерывным: ведь ребёнок растёт, и его стопа всё время меняется. Такой подход возможен при проведении ежегодной диагностики стоп у детей и дальнейшем планировании работы с ними при участии родителей и воспитателей, с привлечением (при необходимости) врачей – ортопедов.

Включение упражнений для профилактики плоскостопия в режим дня детей выглядит следующим образом.

Утренняя гимнастика (ежедневно)

Дети входят в зал и выходят из него по массажным дорожкам, которые меняются каждую неделю (канат, поперечная дорожка, продольная дорожка, массажные следы).

Вводная часть: виды ходьбы с контролем положения стоп.

Комплекс ОРУ должен включать: в 1 – 2 упражнениях напряжённое, фиксированное положение стоп, 1 специальное упражнение для стоп (можно в ходе одного из упражнений), 2 – 3 упражнения на развитие координации, гибкости и силы (согласованная работа различных частей тела), прыжки с контролем работы стоп.

Заключительная часть: бег, ходьба с контролем работы стоп. При составлении комплекса сохраняются все принципы распределения нагрузки.

Занятие по физкультуре (3 раза в неделю)

Должно содержать все средства профилактики плоскостопия, гармонично включенные в основную структуру.

- Массаж (во вводной или заключительной частях занятия). Ходьба по массажным дорожкам с постановкой или совершенствованием техники одного из видов ходьбы.
- Изометрические упражнения (в комплексе ОРУ, в любой части занятия как удержание позы). Комплекс ОРУ – в 1 – 2 упражнениях напряжённое, фиксированное положение стоп. В любой части занятия – удержание неустойчивой позы.
- Специальные упражнения (в комплексе ОРУ, при выполнении основных движений, в заключительной части). В комплексе ОРУ – 1 специальное упражнение для стоп (можно в ходе выполнения одного из упражнений). При выполнении основных движений, для формирования техники,

специальное упражнение можно использовать как подводящее. В заключительной части специальное упражнение используется, если нецелесообразно было его использовать в основной части.

- Ходьба, бег, прыжки, ползание (во вводной или основной части). Целесообразно использовать ходьбу, бег, прыжки и ползание с контролем за постановкой и работой стопы в какой-то одной части. Движение в другой части выполняется свободно на естественных рефлексах, обеспечивая свободу движения в целостном выполнении. Чаще контроль за работой стоп осуществляется в вводной части как предпосылка к качественным действиям в последующих свободных, интенсивных упражнениях.
- Отдых или расслабление мышц голени и стоп (в основной или заключительной частях). Упражнения используются после активной нагрузки на стопы и голень. К таким нагрузкам можно отнести длительный бег, прыжки, упражнения на тренажёрах, подвижные игры высокой интенсивности.
- Развитие координации и самоконтроля происходит во всех частях занятия по физкультуре, кроме подвижных игр.
- Комплексное воздействие на все мышечные группы организма и контроль веса является следствием целостного методически грамотно построенного занятия физкультурой.

Подбирает упражнения в каждой из частей инструктор по физической культуре, опираясь на целесообразность их использования в ходе запланированной на конкретном занятии двигательной деятельности детей.

В ходе ежедневной образовательной деятельности

Перед началом образовательной деятельности, между занятиями и после них присутствуют коррекционно – динамические паузы. Они включают в себя удержание позы или положения стоп (можно с дыхательными упражнениями), пальчиковую гимнастику, логоритмику, игры на внимание и самоконтроль, упражнения на гибкость, осанку, силу отдельных мышечных групп, отдых и расслабление (в то числе и стоп). Соответственно коррекционно – динамические паузы – изометрические упражнения для стоп, развитие координации и самоконтроля, комплексное воздействие на мышечные группы.

Разница между физкультминутками в ходе одного занятия и коррекционно – динамическими паузами между ними заключается в целевой направленности деятельности. Физкультминутки позволяют снять напряжение, обеспечить детям смену деятельности – подражательные движения, упражнения под стихотворный текст, малоподвижная игра. Коррекционно – динамические паузы имеют ярко выраженную двигательную коррекционную направленность, в том числе и профилактику плоскостопия, формирование осанки. Их можно организовать как самостоятельно выполняемое двигательное задание (индивидуально, в парах, группой) или организованное совместное действие.

Прогулка

(ежедневно)

- Ходьба по шаговым дорожкам – начало прогулки. Формируется ходьба (постановка и работа стоп), самоконтроль.
- Статические паузы с удержанием позы на равновесие используются инструктором произвольно для привлечения внимания детей, в то же время при решении задач по профилактике плоскостопия (изометрическое упражнение). Статическая пауза оговаривается в начале дня. Это поза, которую принимают дети на определённый звуковой сигнал. Практика показала, что такие паузы наиболее актуальны во время прогулки: в ходе подвижных игр и в самостоятельной деятельности. Кроме профилактики плоскостопия они развивают внимание и самоконтроль, снижая чрезмерное возбуждение.
- Отдых мышц голени используется после подвижной игры, сидя в беседке.

- Оздоровительный бег или ходьба организуются в конце прогулки, перед тем как войти в помещение. Бег в медленном темпе или ходьба зависит от времени года, одежды и обуви воспитанников, но всегда проводится с контролем за работой стоп, ног и дыхания. Дистанция для старшей группы (4 – 5 лет) – 100 м, старшей (5 – 6 лет) – 120 м, подготовительной к школе (6 – 7 лет) – 180 м.

Перед дневным сном

(ежедневно)

Дети, переодевшись ко сну (по возможности босиком), проходят по массажной дорожке заданным способом.

После дневного сна

(ежедневно)

- Побудка после сна оказывает комплексное воздействие на организм, а также развивает координацию и самоконтроль.
- Массажная дорожка завершает пробуждение. Дети, вставая с постелей, проходят по дорожке так же, как перед сном.

Самостоятельные и организованные игры в группе

(ежедневно)

Они проходят в утренние часы, днём и вечером. В это время дети должны иметь возможность двигаться, играть в игры малой и средней подвижности – игры с перемещением по ограниченной поверхности, ходьбой или ползанием; захватыванием мелких предметов стопами или игра «Здоровые ножки»; игры с метанием и прыжками. Игры организуются групповым или подгрупповым способом. Во время повышенного возбуждения детей используются статические паузы. Постепенно дети самостоятельно организуют подвижные игры в помещении, соблюдая правила безопасности.

В результате такой организации двигательной активности детей в течение дня достигается регулярность воздействия на стопы ребёнка, появляется возможность индивидуального подхода к двигательным проблемам каждого ребёнка.

Инвентарь и оборудование, используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
6. Гимнастические палки;
7. Плоские кольца;
8. Обручи;
9. Набивные мячи;
10. Скакалки;
11. Мешочки с песком;
12. Массажные диски;
13. Фитболы;
14. Кегли;

15. Дуги;
16. Мячики-ежики;
17. Массажные дорожки и коврики;
18. Гимнастические маты;
19. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые футляры от киндер-сюрпризов, крышки от бутылочек, камешки, резиновые жгутики, деревянные палочки.

2.3. Требования к педагогу, осуществляемому реализации программы

Должностные обязанности:

Осуществляет дополнительное образование воспитанников в соответствии с образовательной программой, развивает их физическую деятельность. Организует обучение физическими упражнениями воспитанников. Содействует сохранению и укреплению здоровья детей, и их физическому развитию. Формирует у детей основы здорового образа жизни, санитарно – гигиенические навыки, положительное отношение к спорту. Планирует содержание работы, определяет ее виды, формы, исходя из имеющихся в БМАДОУ «Детский сад № 36» условий. Составляет расписание занятий для каждой группы. С учетом возраста воспитанников оказывает им помощь при выполнении упражнений. Обеспечивает индивидуально дифференцированный подход к подбору и комплектованию групп дошкольников для поведения занятий и физкультурно - показательные выступления; безопасность детей, охрана и здоровье, эмоциональный комфорт в период занятий в спортивном зале и на улице. Совместно с медицинским работником контролирует физическое развитие детей и состояние их здоровья, режим соблюдения норм и правил техники безопасности в образовательном процессе. Соблюдает санитарно - гигиенические требования и режим физической нагрузки во время проведения занятия и физкультурно – показательных выступлений, правил техники безопасности в спортивном зале при использовании спортивного оборудования и инвентаря; проверяет и подготавливает зал к занятию. Оперативно извещает администрацию о каждом несчастном случае, оказывает доврачебную помощь. Внедряет в практику работы новые технологии и вариативные программы по обучению детей акробатике. Проводит диагностическое обследование детей два раза в год. Принимает меры по физической реабилитации воспитанников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и слабую физическую подготовку. Осуществляет контроль состояния, эксплуатации и хранению имеющихся спортивных сооружений и оборудования. Участвует в деятельности Педагогического совета БМАДОУ «Детский сад № 36» и методических объединений. Консультирует родителей или лиц, их заменяющих, по вопросам оздоровления и обучения детей. Ведет необходимую документацию в соответствии с нормативными требованиями. Организует и проводит с участием педагогических работников и родителей (лиц их заменяющих), физкультурно - показательные выступления, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера. Представляет опыт своей работы в рамках дошкольного учреждения и на городских соревнованиях, конкурсах, праздниках. Осуществляет связи с учреждениями дополнительного образования спортивной направленности и учреждениями спорта. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта двигательной деятельности. Выявляет способности воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым воспитанникам, а также воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Обеспечивает охрану жизни и здоровья воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; анатомию – физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе, гигиену; специфику развития интересов и потребностей воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей по физической деятельности; методы развития мастерства; методы воспитательной работы; комплекс физических и двигательных упражнений, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером, электронной почтой, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; приемы страховки, основы доврачебной медицинской помощи; правила зачисления детей для обучения по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (отсутствие противопоказаний к занятиям); правила и нормы техники безопасности и производственной санитарии; санитарно - гигиенические нормы, предъявляемые к содержанию спортивного зала; правила и нормы охраны жизни и здоровья воспитанников; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупнённых групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки». Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

2.4. Календарно - тематическое планирование

| № | Тема |
|-----|---|
| | Сентябрь |
| 1. | Вводная беседа. Упражнения на коррекцию плоскостопия, укреплению мышечного корсета спины. |
| 2. | Упражнения в различных видах ходьбы. Ходьба по канату, с различным положением стопы. |
| | Октябрь |
| 3. | Упражнения около гимнастической стенки. Игры с мячом. |
| 4. | «Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки. |
| | Ноябрь |
| 5. | Упражнения на гимнастической скамейке Упражнения на ковриках |
| 6. | Упражнения возле стены. |
| 7. | Игры и упражнения с обручем. Массаж глаз. Самомассаж стоп и голени. |
| | Декабрь |
| 8. | Упражнения в парах с малым мячом, с кеглями. |
| 9. | Упражнения на ковриках. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика. |
| | Январь |
| 10. | Коррекционные упражнения с мешочками, гимнастическими палками. |
| 11. | Игры и упражнения с мячом, гимнастическими палками. |
| | Февраль |
| 12. | Эстафеты с оборудованием для коррекции плоскостопия. |
| 13. | Упражнения с нетрадиционным оборудованием. |
| | Март |
| 14. | Упражнения с нетрадиционным оборудованием. |
| 15. | Игры, упражнения со скакалкой. |
| | Апрель |
| 16. | Игры, эстафеты с мелкими предметами. |
| 17. | Пальчиковая гимнастика. Массаж ушей. |
| | Май |
| 18. | Упражнения на турнике. |
| 19. | Занятия по интересам. |

2.5. Перспективное планирование

| Месяц | Задачи | Содержание |
|----------|---|--|
| Сентябрь | <p>Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучить ходьбе по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку.</p> | <p>Обучение простейшим упражнениям на коррекцию плоскостопия и формирования правильной осанки - укрепление мышечного корсета спины. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку. Знакомство с упражнениями: «Художник», «Каток», «Разбойник». Подвижная игра «Пятнашки», «Подвижная цель». Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Собери камешки», «Поймай мячик». Релаксация.</p> |
| Октябрь | <p>Обучать разным видам ходьбы. Учить принимать правильную осанку при выполнении упражнений около гимнастической стенки и упражнений с мячом.</p> | <p>«Ознакомление с различными отклонениями в осанке». Обучить ходьбе «ёлочкой», приседу на внешней стороне стопы. Работа на шведской стенке: «вис», «уголок», «радуга»; лазание по шведской лестнице, наступая серединой стопы. Массаж стоп. «Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки. Игры с мячом. Дыхательное упражнение «Насос». Подвижные игры: «Шаг-великан», «Вороны и воробьи», «Быстроногие зайчата». Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Сложи фигуру», «Собери скорее». Релаксация.</p> |
| Ноябрь | <p>Обучать выполнению упражнений на гимнастической скамейке, возле стены, сохраняя правильную осанку. Обучать самомассажу стоп и голени.</p> | <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске вверх, спиной вперёд, сохраняя правильную осанку. Прыжки из обруча в обруч; прыжки через предметы. Разучить упражнения возле стены. Игра «Подтяни живот» с мячом возле стены, сохраняя правильную осанку. Дыхательные упражнения «Радуга - обними меня». Подвижные игры: «Оловянный солдатик», «Лягушки и цапля», «Стой-беги!». Релаксация.</p> |
| Декабрь | <p>Учить детей выполнять упражнения с мячом в парах, укрепляя мышцы спины.</p> | <p>Разучить новый комплекс коррекционных упражнений в парах с малым мячом, кеглями.</p> |

| | | |
|---------|---|--|
| | <p>Упражнять детей в выполнении упражнений с мячом на ковриках.</p> | <p>Ходьба по наклонной ребристой доске. Ходьба по наклонной доске вверх на носках.</p> <p>Упражнение «Пингвины», «Передай кеглю другому».</p> <p>Выбрасывание мяча, зажатого между стоп, прыжком вперёд.</p> <p>Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Игровое упражнение: «Змея», «Кенгуру», «Бревнышко», «катание» на мяче и на бревнышке – модуле.</p> <p>Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Нарисуй ногами», «Рисуем подарок другу».</p> <p>Релаксация.</p> |
| Январь | <p>Учить детей выполнять упражнения с предметами, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; выполнять прыжки, подскоки, укрепляя мышцы ног.</p> <p>Закрепить умение в лазании по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине.</p> | <p>Разминка: Ходьба по «змейке», бег - легкий, «Буратино», «Змейкой», «Галоп».</p> <p>Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове, хождение по палке, лежащей на полу, правым и левым боком.</p> <p>Прыжки на двух ногах – «Достань предмет», подскоки.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы, захватывая гимнастическую палку пальцами ног.</p> <p>Игровые упражнения для укрепления мускулатуры спины: «Как носят воду?», «Как лучше?», «Самолет», «Боксер», «Филины и вороны».</p> <p>Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Ёлочка», «Соберем игрушки».</p> <p>Релаксация.</p> |
| Февраль | <p>Закрепить упражнения для укрепления мышц стопы; Выполнение упражнений с предметами (палочкой).</p> <p>Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, навыки ползания по гимнастической скамейке разными способами.</p> | <p>Выполнение упражнений с предметами (палочкой).</p> <p>Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, прокатывание её стопами.</p> <p>Проведение эстафет с оборудованием для коррекции плоскостопия, исправление осанки. Ползание по скамейке на низких и высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками; Упражнения с нетрадиционным оборудованием «дорожка мячей»: ходьба «змейкой», сохраняя правильную осанку; бег «змейкой»; перебрасывание мячей друг другу в парах.</p> <p>Игровое упражнение «Сварим суп из макарон», «Эстафета с палочкой».</p> <p>П/И: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Релаксация.</p> |
| Март | <p>Разучить упражнения с нестандартным оборудованием.</p> | <p>Упражнения с нетрадиционным оборудованием «цветные палочки».</p> <p>Разучить упражнения с ними, различные виды ходьбы, соединяя и выпрямляя</p> |

| | | |
|--------|---|---|
| | Учить выполнять упражнения на гимнастической стенке. Упражнять в прыжках через скакалку, приземляясь мягко на носки | концы палочек. Упражнения на гимнастической стенке: вис, приседания, приставные шаги (хват руками у груди). Прыжки через скакалку. Упражнения с массажными мячиками, самомассаж. П/И: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами». |
| Апрель | Продолжать учить выполнять упражнения для укрепления мышцы стопы. Упражнять в различных видах ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку; в лазании по гимнастической стенке; выполнять вис на турнике, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса | ОРУ для коррекции осанки: «Березка», «Заяц», «Выпрямление позвоночника», «Приветствие земле». Эстафета: «Чья команда больше соберёт пуговиц пальцами ног?» Различные виды ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку. Лазанье по гимнастической стенке способом - серединой стопы, сохраняя равновесие. Вис на турнике, стараясь подтянуться, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса. Упражнения для укрепления мускулатуры ног и живота: «Голстый –тонкий», «Воздушный велосипед», «воздушная лестница». |
| Май | Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств за период обучения в кружке. | Занятия по интересам: зал разбит на несколько зон с разными пособиями, предметами. Самомассаж. Упражнения на ковриках. Ходьба по дорожкам здоровья. Дыхательная гимнастика. Тесты уровня подготовки воспитанников Определение результатов работы. |

2.6. Просветительская работа и принципы взаимодействия с детьми

Для эффективности проводимых мероприятий от участников образовательного процесса требуется понимание его важности, необходимости качественного выполнения движений и их регулярности. Для этого в программе предусмотрена активная просветительская работа с детьми, педагогами и родителями.

Направленность просветительской работы с детьми:

- мотивация воспитанников к заботе о своём здоровье;
- правила безопасного поведения, движения и здорового образа жизни в целом;
- качество (техника) выполнения физических упражнений и работы стоп в частности;
- регулярность использования средств профилактики плоскостопия, в том числе самостоятельно;
- здоровое питание;
- удобная, правильно подобранная обувь.

Темы бесед могут быть вынесены отдельным мероприятием или включаться в занятие по физкультуре, социально – коммуникативному или познавательному развитию, а могут быть частью физкультурно – познавательного праздника, физкультурного развлечения. Форма проведения тоже может быть различна: беседа, загадки, дидактические задания, презентации, проект, творческая деятельность и т.д.

Направление просветительской работы определено на каждый месяц. Насколько часто проводятся беседы, игры, наблюдения, определяет инструктор при работе с конкретными детьми. Иногда достаточно одного теоретического мероприятия с дальнейшим двигательным закреплением материала. Иногда необходимо многократно возвращаться к одной и той же теме. Показателем служит сознательное отношение детей к каждому мероприятию или качество выполнения заданий.

Не следует забывать, что основной мотивацией для детей в любой деятельности является сам её процесс: интересный, эмоциональный, успешный. Здесь многое зависит от взрослых, которые находятся рядом. **(см. в приложении 5)**

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

2.7. Просветительская работа с педагогами и родителями, особенности взаимодействия с родителями

С педагогами просветительская работа должна быть направлена:

- на повышение компетенции в вопросах профилактики плоскостопия;
- возможность и необходимость проведения с воспитанниками регулярных мероприятий по профилактики плоскостопия;
- форму организации детской деятельности.

Также не стоит забывать о постоянной мотивации педагогов к личной двигательной активности и организации двигательной активности детей. Мероприятия проводятся ежемесячно с выбором необходимых тем и форм проведения. **(см. в приложении 6)**

Просветительская деятельность с родителями нацелена на формирование их личной ответственности за здоровье ребёнка.

Для этого они должны:

- осознавать важность профилактики плоскостопия (периоды формирования стопы и последствия плоскостопия) и физического развития своих детей в целом;
- знать результаты диагностики своего ребёнка и средства воздействия на стопы, а также требования к обуви и питанию детей.

Просветительская работа с родителями может проводиться в форме печатных конструкций, консультаций – памяток, родительских собраний, презентаций, мастер – классов совместно с детьми средствами открытых мероприятий и тематических праздников, а также в форме индивидуальных консультаций.

Частота проведения просветительской работы определяется её целостностью. Переменяя теоретические консультации с практическими и совместными мероприятиями, можно ежемесячно взаимодействовать с родителями на тему плоскостопия у дошкольников. Выбор тем теоретических консультаций определяется знаниями, потребностями родителей (задаваемые вопросы) и долей их участия в оздоровлении детей. Практических мероприятий мало не бывает. Они сами по себе мотивируют родителей к активному взаимодействию с ребёнком, а значит, должны проводиться как

можно чаще. Это зависит от загруженности инструктора в проведении других мероприятий, направленных на физическое развитие детей. (см. в приложении 7)

Особенности взаимодействия с родителями:

Цель:

Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Работу по данному направлению ведем через:

- Родительские собрания;
- Дни открытых дверей;
- Совместные мероприятия детей и родителей;
- Анкетирование;
- Консультации;
- Фотовыставки;
- Оформление папок – передвижек;
- Индивидуальные беседы.

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно - образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

Родители интересуются оздоровительной работой в группе, посещают занятия, принимают участие в спортивных проектах, в оздоровительных мероприятиях.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

3. Организационный раздел Программы

3.1. Описание материально - технического обеспечения

Для реализации физкультурно - оздоровительной программы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки «Здоровячки» в детском саду имеется оборудование в каждой группе, спортивный участок и спортивные уголки на улице для каждой группы. Оборудование соответствует требованиям программы.

3.2. Оценочные материалы к Программе

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики:

На начало года: Определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики.

Метод диагностики:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

Метод педагогического наблюдения:

Наблюдая в ходе занятий за детьми, воспитатель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Метод тестирования нарушения осанки:

а). Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

✓ *тест для мышц шеи:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз.

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

✓ *тест для мышц живота:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

✓ *тест для мышц спины:*

И. П. - лежа на животе, руки вверх.

1 - прогнувшись и зафиксировать положение.

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

Уровни освоения:

3 балла – высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла – интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Диагностическая карта мониторинга физического развития детей

| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы | | Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них. | | Выполнение упражнений, формирующих осанку | | Подвижные и спортивные игры | | Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении | | Баллы |
|-------|----------------------|---|--|--|--|---|--|-----------------------------|--|---|--|-------|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

4. Методические материалы к Программе

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
4. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
5. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
8. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
11. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
12. Шарманова С.Б., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск: УралГАФК,1999.
13. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
15. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
16. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
17. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
18. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
19. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2006.
20. Т.В. Мустафина Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет. ТЦ Сфера, 2020.

Упражнения и игры, используемые в программе см. в **Приложениях**

Картотека игровых упражнений по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста с нестандартным оборудованием

Цель: Укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

| № п/п | Игровое упражнение | Оборудование | Выполнение |
|-------|-------------------------------|--|--|
| 1 | «Поймай мячик». | крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков. | пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик. |
| 2 | «Сложи фигуру». | крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета. | сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры. |
| 3 | «Новогодняя ёлочка». | контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки. | сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками |
| 4 | «Башенка». | кубики. | сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку. |
| 5 | «Солнышко» (коллективное). | пуговицы разного размера. | пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко. |
| 6 | «Соберём урожай». | грецкие, лесные орехи, грибочки. | пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке. |
| 7 | «Уберём игрушки» | мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов» | пальцами ног собрать игрушки в определённое место. |

| | | | |
|-----------|---------------------------------|---|---|
| 8 | «Рисуем подарок другу». | листы бумаги, фломастеры. | пальцами ног нарисовать рисунок другу. |
| 9 | «Сварим суп из макарон». | обруч, поролоновые палочки | дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место. |
| 10 | «Снежки». | по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч. | по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков. |
| 11 | «Эстафета с палочкой». | палочки дл. 20 см | дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол. |

Описание игр, используемых на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки

| Название | Описание игры |
|--------------------------|---|
| Ель, елка, елочка | Воспитатель предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно. |
| Филины и вороны | Воспитатель предлагает детям принять исходное положение сидя на пятках, ладони лежат на бедрах, спина ровная, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Филины спят на суках деревьев. Это грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде воспитателя- «Ночь», дети со звуками «Уф ...уф...» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде воспитателя - «День» «филины» принимают исходное положение. Воспитатель наблюдает за осанкой детей, и те дети, которые не приняли правильной осанки, превращаются в «ворон», но продолжают играть в игру, чтобы вновь превратиться в грациозных и сильных филинов. |
| Послушный мяч | Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверх, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону Вот какой хороший мяч Между ног его запрячь. Повернись и оглянись Мячик на пол не катись |
| Кто самый меткий | Дети становятся в колонну. На расстоянии 2,5-5 метров лежит большой обруч. Дети из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч за головой, прогнувшись назад, бросают мяч в обруч. Повторить 3-5 раз. Побеждает тот, кто меньше всех промахнулся. |
| Елочка | По сигналу воспитателя дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спаситься от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами. затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот, кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становится водящим, и игра продолжается. |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Ходим в «шляпах» | Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, воспитатель дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнить игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начерченной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступить через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку. |
| Журавль расправляет крылья | Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде инструктора «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде инструктора «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять неподвижно на одной ноге. |
| Эстафета «Перейди болото» | Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок. |
| Колобок | Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрее его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает. При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки». |
| Лежачий футбол | Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу. |
| Встань прямо | Содержание: Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором. |
| Держи голову прямо | <p>Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10X10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).</p> <p>Подготовка к игре. На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски.</p> <p>Содержание игры: Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| | <p>всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.</p> <p>Третий этап. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.</p> <p>Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе врассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.</p> |
| Держи плечи прямо | <p>Необходимый инвентарь. 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп.</p> <p>Подготовка к игре. На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию.</p> <p>Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Воспитатель объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке.</p> <p>Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.</p> <p>В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Методические указания. Воспитатель напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следит за правильностью исходного положения. Ходьба врассыпную всегда выполняется под музыку.</p> |
| Подтяни живот | <p>Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.</p> <p>Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110 см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной.</p> <p>Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения:</p> <p>Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох).</p> <p>Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища</p> |

| | |
|----------------------------------|---|
| | <p>назад, повороты направо, налево. Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.) Завершается занятие следующими упражнениями: из положения, лежа на спине: согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим"); поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед"); перекатываться с живота на спину и обратно; встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох). Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.</p> |
| <p>Выпрями ноги</p> | <p>Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп. Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив, каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке. Содержание игры: Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед. По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп. По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног: ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба с большим размахом и вытягиванием ног. По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку). Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.</p> |
| <p>Выполняй правильно</p> | <p>Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов. Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В</p> |

| | |
|----------------------|---|
| | <p>свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.</p> <p>Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (в рассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.</p> |
| Каток | <p>Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.</p> <p>Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30м от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.</p> <p>Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 300. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> медленно присесть и встать, скользя руками по стене; поднимать и опускать руки; поочередно поднимать и опускать правое и левое колено. <p>Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.</p> <p>Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводить.</p> |
| Перетягивание | <p>Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м), 3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.</p> <p>Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопrotивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.</p> |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p>Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.</p> |
| Перешагни через веревочку | <p>Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия. Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола. По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.</p> |
| Восточный официант | <p>Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление «мышечного корсета» позвоночника. Воспитатель 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. Воспитатель должен следить, чтобы мышцы слишком не были 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.</p> |
| Ласточка | <p>Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног. Воспитатель показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Воспитатель держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.</p> |
| Море, берег, парус | <p>Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы. Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх. Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).</p> |
| Волны качаются | <p>Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата. Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. воспитатель выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки. Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу;</p> |

| | |
|-----------------------|---|
| | ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию инструктора. |
| Спрыгни в воду | <p>Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.</p> <p>Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места</p> <p>Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга; игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.</p> |
| Поднять паруса | <p>Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.</p> <p>Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверх. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверх. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.</p> <p>Правила: 1) действовать строго по сигналу; занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга; на скамейках стоять. На носках, руки вверх; те кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру</p> |
| Рыбки и акула | <p>Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.</p> <p>Правила: разбегаться можно только после слова «Лови!»; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его; пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).</p> |
| Быстрый мяч | <p>Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.</p> <p>Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу</p> |

| | |
|----------------------------|---|
| | <p>необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекатывая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.</p> |
| Передай мяч | <p>Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков).</p> <p>Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.</p> |
| Переложит шишки | <p>Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих +1).</p> <p>Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками».</p> <p>Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки».</p> <p>Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.</p> |
| Чья команда быстрее | <p>Инвентарь: обручи по количеству команд.</p> <p>Содержание игры. Дети делятся на 3—4 команды по 4—5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом — медленно, стараясь носками и пятками не касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.</p> <p>Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.</p> |

Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно - связочного аппарата стопы

| Название | И.П | Выполнение |
|---|--|--|
| «Веселые бельчата». | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. | 1 - 8 - подскоки на двух ногах на месте; 9 - 16 - ходьба на месте. |
| «Веселые ежата». | И.п. - основная стойка, руки на поясе. | 1 - 3 - прыжки на носках; 4 - поворот на 90», руки на поясе; 5 - 8 - ходьба на месте. |
| «Веселые зайчата». | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. | 1 - 8 - подскоки на двух ногах на месте; 9 - 16 - ходьба на месте. |
| «Веселые крольчата». | И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз. | 1 - 2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3 - 4 - и.п. |
| «Веселые щенята». | И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной. | 1 - 4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать); 5 - 8 - ходьба обычная. |
| «Вращение стопы». | И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно. | 1 - 4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой. |
| «Встань на носочки». | И.п. - основная стойка. | 1 - 4 - приподняться на носки; 5 - 6 - и.п. |
| «Град барабанит по крыше». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 - 4 - постукивать об пол носком левой ноги; 5 - 8 - постукивать об пол носком правой ноги; 9 - 12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13 - 14 - и.п. |
| «Зайчата». Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся. | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх, потянуться; 3 - 4 - и.п. - выдох. |
| «Зарядка для пальчиков». | И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. | 1 - 4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно; 5 - 8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги; 9 - 12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги. |
| «Зарядка для стоп». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - приподнять внутренний свод стопы; 3 - 4 - опустить внутренний свод стопы. |
| «Кошечка проснулась, потянулась». | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. | 1 - 4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5 - 8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п. |
| «Лисички танцуют». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 - 8 - одновременное сгибание стоп (с носка); 9 - 16 - ходьба на месте; 17 - 18 - и.п. |

| | | |
|--------------------------|---|--|
| «Лисята прыгают». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной. | 1 - 2 - прыжок на носочках вправо; 3 - 4 - прыжок на носочках влево; 5 - 6 - прыжок в и.п.; 7 - 12 - ходьба на месте. |
| «Лисята шагают». | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. | 1 - 4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5 - 8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п. |
| «Медвежата кружатся». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1 - 4 - кружиться на месте в правую сторону; 5 - 8 - кружиться на месте в левую сторону; 9 - 12 - ходьба на месте обычным шагом; 13 - 14 - и.п. |
| «Медвежата шагают». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1 - 4 - ходьба вперед; 5 - 8 - ходьба назад; 9 - 12 - обычная ходьба на месте. |
| «Медвежата». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1 - 4 - ходьба вперед; 5 - 8 - ходьба назад; 9 - 12 - обычная ходьба на месте. |
| «Наденем носочки». | И.п. - сидя, руки в упоре сзади. | Надевание носочков пальцами ног без помощи рук. |
| «Нарисуй квадрат». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 - 4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5 - 8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9 - 12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13 - 14 - и.п. |
| «Нарисуй круг». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 - 4 - нарисовать круг правой стопой; 5 - 8 - нарисовать круг левой стопой; 9 - 12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13 - 14- и.п. |
| «Нарисуй месяц». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 - 4 - нарисовать полукруг правой стопой; 5 - 8 - нарисовать полукруг левой стопой; 9 - 10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами. 11 - 12 - и.п. |
| «Нарисуй молнию». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 - 4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5 - 8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9 - 12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13 - 14 - и.п. |
| «Нарисуй овал». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно | 1 - 4 - нарисовать овал правой стопой; 5 - 8 - нарисовать овал левой стопой; 9 - 12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13 - 14 - и.п. |
| «Нарисуй прямоугольник». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно | 1 - 4 - нарисовать прямоугольник правой стопой; 5 - 8 - нарисовать прямоугольник левой стопой; 9 - 12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13 - 14 - и.п. |
| «Нарисуй прямую линию». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 - 3 - нарисовать прямую линию правой стопой; 4 - 6 - нарисовать прямую линию левой стопой; 7 - 9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10 - 11 - и.п. |

| | | |
|---|--|---|
| «Нарисуй солнышко». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 - 4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5 - 8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой; 9 - 12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13 - 14 - и.п. |
| «Нарисуй треугольник». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно | 1 - 3 - нарисовать треугольник правой стопой; 4 - 6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7 - 9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10 - 11 - и.п. |
| «Нарисуй тучку». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 - 4 - нарисовать тучку правой стопой; 5 - 8 - нарисовать тучку левой стопой; 9 - 12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13 - 14 - и.п. |
| «Неваляшка». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево; 3 - 4 - то же в другую сторону; 5 - 6 - и.п. |
| «Ножки удивляются». | И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно. | 1 - 2 - развести стопы в стороны; 3 - 4 - соединить стопы вместе. |
| «Носочки танцуют». | И.п. - основная стойка. | 1 - 8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9 - 10 - и.п. |
| «Передай мешочек». | И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол. | Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху). |
| «Подними палочки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками. |
| «Поиграй пальчиками». | И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно. | 1 - 2 - сгибать пальцы правой ноги; 3 - 4 - разгибать пальцы правой ноги. То же другой ногой. |
| «Потяни пяточки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 - 4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5 - 6 - и.п. |
| «Пяточки танцуют». | И.п. - основная стойка. | 1 - 8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9 - 10 - и.п. |
| «Звери приветствуют гостей» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. | 1 - оторвать пятки от пола; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - оторвать носки от пола; 4 - вернуться в исходное положение. Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола. |
| «Красивая цапля» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. | 1 - поднять правую ногу; 2 - согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге; 3 - выпрямить правую ногу; 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой |
| «Тигренок готовится к выступлению» | И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди. | 1 - 2 - выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить; 3 - 4 - вернуться в исходное положение. Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать. |
| «Великолепный волчонок» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, | 1 - 2 - полуприсед на носках; 3 - 4 - вернуться в исходное положение. |

| | | |
|---|---|--|
| | пальцы вместе. | Пятки поднимать от пола выше. |
| «Забавный медвежонок» | И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. | 1 - встать на наружные края стоп, руки на пояс; 2 - 7 - кружение на месте вправо; 8 - вернуться в исходное положение. То же самое влево. |
| «Танцующий слоненок» | И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной. | Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать, спину держать прямо. |
| «Ясный месяц» У бабушки над избушкой висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут. | И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади. | «Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе. Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть. |
| «Ласковое солнце» Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, радостно, сияя (солнце). | И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади. | «Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой. Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой. |
| «Большая туча» По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась. | И.п. — сидя, ноги вытянуты. | Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве. |
| «Сильный дождь» Люди ждут меня, зовут, а приду к ним — прочь бегут. | И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. | Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением. |
| «Разноцветная радуга» Крашеное коромысло Над рекой повисло. | И.п. — лежа на спине, руки в стороны. | Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть. |
| «Страшная молния» Летит огненная стрела, никто ее не поймает, ни царь, ни царица, ни красная девица. | И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища. | Хаотичные движения руками и ногами в воздухе. |
| «Ласковый ветерок» Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой. Бежал по речке | И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное. | Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой. |

| | | |
|---|---|---|
| голубой —речка сделалась рябой. | | |
| «Соберем ленточки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать. |
| «Соберем палочки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные палочки. |
| «Соберем платочки». | И.п. - то же. | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать. |
| «Соберем пуговицы». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать. |
| «Соберем шарики». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать. |
| «Тигрята танцуют». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 - 4 - боковые движения ногами вправо (с пятки); 5 - 8 - боковые движения ногами влево (с пятки); 9 - 10 - ходьба на месте; 11 - 12 - и.п. |
| «Фонарики». | И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены. | 1 - 8 - вращение стоп вправо по кругу; 9 - 16 - вращение стоп влево по кругу; 17 - 18 - и.п. |
| «Цветочки после дождя распустились». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 - 6 - нарисовать цветок правой стопой; 7 - 12 - нарисовать цветок левой стопой; 13 - 18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19 - 20 - и.п. |

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса

| Название | И.П | Выполнение |
|--|--|---|
| УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ | | |
| «Гармошка» | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - 2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину. 3 - 4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Самолет» | И.п. - о.с., руки в стороны | 1 - Наклон вправо. 2 - И.п. Тоже влево. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Гармонь» | И.п.- о.с., руки в стороны | 1 - Прогнуться в пояснице, лопатки свести. 2 - И.п. 8 - 16 раз. Темп средний |
| «Шлагбаум» | И.п. - о.с., руки врозь. | 1 - Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром. 2 - И.п. Тоже другой ногой. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Веселые ребята». | И.п. - основная стойка, руки на поясе. | 1 - 8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9 - 16 - ходьба на месте. |
| «Встань на носочки». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - подняться на носки, руки вперед; 3 - 4 - и.п. |
| «Голова - мяч». | И.п. - основная стойка. | 1 - на вдохе голову на правое плечо; 2 - 3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо; 4 - на вдохе положить голову на левое плечо; 5 - 6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7 - 8 - и.п. |
| «Зарядка для головы». | И.п. - основная стойка. | 1 - поворот головы вправо; 2 - поворот головы влево; 3 - наклон головы вперед; 4 - наклон головы назад. |
| «Нарисуем круг подбородком». | И.п. - основная стойка. | 1 - 4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо; 5 - 8 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Обними себя». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - обхватить правой рукой левое плечо; 3 - 4 - руки в стороны; 5 - 6 - обхватить левой рукой правое плечо; 7 - 8 - и.п. |
| «Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами. | И.п. - основная стойка. | 1 - 4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5 - 8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки. |
| «Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу | И.п. - основная стойка. | 1 - вдох; 2 - 3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед; |

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| улыбнемся. | | 4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Покажи ладошки». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3 - 4 - и.п. |
| «Покачай головой». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - наклон головы вправо (влево); 3 - 4 - и.п. |
| «Послушай». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3 - 4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Посмотри на облачко». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3 - 4 - и.п. |
| «Посмотри по сторонам». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - поворот головы вправо (влево); 3 - 4 - и.п. |
| «Посмотри, что за спиной». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3 - 4 - и.п. |
| «Посмотри, что наверху». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх; 3 - 4 - и.п. |
| «Потянись к солнышку». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться; 3 - 4 - и.п. То же с левой ноги. |
| «Почеси ушком плечико». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3 - 4 - и.п. То же в левую сторону. |
| «Присядем». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3 - 4 - и.п. |
| «Пружинка». | И.п. - основная стойка. | 1 - 3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4 - и.п. |
| «Птицы хлопают крыльями». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - два шага вперед; 3 - 4 - полуприсед с хлопком впереди; 5 - 6 - два шага назад; 7 - 8 - полуприсед с хлопком впереди. |
| «Хлопок». | И.п. - основная стойка. | 1 - 2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3 - 4 - и.п. |
| «Вертушка» | И.п. - стойка ноги врозь | 1 - Наклон туловища вперед, правой рукой коснуться пола, поворот туловища на право. 2 - И.п. То же другой рукой. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Неваляшка». | И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой. | 1 - 2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3 - 4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Потяни спинку». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу. | 1 - 3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| | | 4 - и.п. |
| «Посмотри вокруг». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади. | 1 - 2 - поворот туловища вправо; 3 - 4 - и.п. То же в левую сторону. |
| «Дровосек». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу. | 1 - 2 - руки вверх; 3 - 4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5 - 6 - и.п. |
| «Дотянись до пяточки». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади. | 1 - 4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5 - 8 - и.п. |
| «Посмотрите вы на нас». | И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны. | 1 - 2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3 - 4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Любопытные ребята». | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны. | 1 - 2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3 - 4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Ключик» | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. | 1 - 2 Наклон туловища вправо, поворот направо. 3 - И.п. То же влево 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Дотянись до пальчиков». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1 - 2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3 - 4 - и.п. |
| «Дотянись до пола». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1 - 2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3 - 4 - и.п. |
| «Мы танцуем». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1 - 2 - руки в стороны, поворот туловища вправо; 3 - 4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1 - 2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3 - 4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Повернись». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1 - 2 - поворот туловища вправо; 3 - 4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Поворот». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1 - 2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3 - 4 - и.п. |
| «Потянись к ноге». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1 - 2 - повернуть туловище влево; 3 - 4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5 - 6 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Зарядка для рук». | И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. | 1 - 3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п. |
| «Заведи мотор». | И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам. | 1 - 4 - вращение локтями вперед; 5 - 8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9 - 10 - и.п. |
| «Где же наши пяточки?». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - 2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3 - 4 - и.п. |

| | | |
|---|--|--|
| «Мельница». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - 2 - поочередно положить руки на затылок; 3 - 4 - поочередно отвести руки за спину; 5 - 6 - и.п. |
| «Мы - силачи». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - 2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3 - 4 - и.п. Затем руки поменять. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - 2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7 - 8 - и.п. |
| «Поворот». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - согнуть руки к плечам; 2 - 3 - поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны; 4 - и.п. |
| «Руки к плечам». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - 2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3 - 4 - и.п. |
| «Я себя люблю». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - развести руки широко в стороны; 2 - 3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо; 4 - и.п. |
| «Я хочу обнять весь мир». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - 2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3 - 4 - и.п. |
| «Зонтик». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1 - 2 - наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 - наклон туловища влево, правая рука вверх; 7 - 8 - и.п. |
| «Лебедь спрятал голову под крыло». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1 - 2 - полуприсед; 3 - 4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5 - 6 - и.п. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1 - 2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе; 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7 - 8 - и.п. |
| «Птицы приготовились к полету». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1 - 2 - сгибание правой руки в локте; 3 - 4 - сгибание левой руки в локте; 5 - 6 - и.п. |
| «Птицы тренируют крылья». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1 - 2 - руки к плечам; 3 - 4 - руки в стороны; 5 - 6 - руки к плечам; 7 - 8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9 - 10 - руки к плечам; 11 - 12 - руки в стороны; 13 - 14 - и.п. |
| «Резинка». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях. | 1 - 2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3 - 4 - и.п. |

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| «Сожми кулачки». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки. | 1 - 2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3 - 4 - и.п. |
| «Воробышек». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1 - 6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7 - 8 - и.п. |
| «Нарисуем круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1 - 5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6 - 7 - и.п.; 8 - 12 - круги назад согнутыми в локтях руками; 13 - 14 - и.п. |
| «Гуси полетели». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1 - 4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая; 5 - 8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9 - 10 - и.п. |
| «Зарядка для плеч». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1 - 2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п. |
| «Нарисуем круг плечом». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1 - 4 - «очертить» правым плечом круг; 5 - 8 - и.п. То же левым плечом. |
| «Насос». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1 - 2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3 - 4 - и.п. То же в левую сторону. |
| «Плечи танцуют». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1 - 2 - плечи вперед; 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7 - 8 - и.п. |
| «Подними плечико». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1 - 2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони; 3 - 4 - и.п. |
| «Сделай круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1 - 4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5 - 6 - и.п. То же назад. |
| «Удивись». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1 - 2 - плечи вверх; 3 - 4 - и.п. |
| «Зайчишки». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1 - 4 - прыжки на двух ногах вправо; 5 - 8 - ходьба на месте; 9 - 12 - прыжки на двух ногах влево; 13 - 16 - ходьба на месте. |
| «Нам весело». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1 - 8 - прыжки на месте на двух ногах. |
| «Вешаем белье» | И.п. - полу присед, руки вперед. | 1 - Прогнуться в пояснице руки вверх. 2 - И.п. 8 - 16 раз. Темп средний. |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| «Улитка» | И.п - полуприсед, руки на бедрах | 1 - Скруглить спину. 2 - И.п. 3 - Прогнуться в пояснице. 4 - И.п. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА | | |
| «Пружинка» | И.п - стойка на коленях, руки вперед. | 1 - 2 Сесть на правое бедро, руки влево. 3 - 4 - И.п. Тоже в другую сторону. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Партизан» | И.п. - лежа на животе | Лежа на животе, ползаем по-пластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу. 8 - 16 раз. Темп средний |
| «Ласточка летит». | И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук. | 1 - 2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3 - 4 - два маха руками; 5 - 6 - и.п. |
| «Рыбий хвост» | И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь. | Сильно зажать ягодичы (если не получается, дайте подержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2 - 3 раза |
| «Лук» | И.п. - лежа на животе, руки в стороны. | 1 - 2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра. 3 - 4 И.п. 8 - 16 раз. Темп средний и медленный |
| «Лодочка» | И.п. - лежа на животе, руки вперед. | 1 - Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодичы зажаты. 2 - И.п. 8 - 16 раз. Темп медленный. |
| «Рычаг» | И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх. | 1 - Мах правой ногой в сторону 2 - И.п. Тоже на др. боку 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Лодочка» | И.п. - лежа на полу, на животе | 1 - Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодичы зажаты. 2 - И.п. 8 - 16 раз. Темп медленный. |
| «Самолет» | И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь. | 1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу. 2 - И.п. 8 - 16 раз. Темп медленный. |
| «Дотянись коленом до пола». | И.п. - лежа на спине, колени согнуты. | 1 - 4 - медленно опускать колени до пола вправо; 5 - 8 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Ножницы» | И.п. - лежа на спине, ноги вперед. | Скрестные движения ногами. 8 - 16 раз. Темп средний и быстрый. |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| «Железный мост». | И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены. | 1 - 2 - поднять таз вверх; 3 - 4 - и.п. |
| «Велосипед» | И.п. - лежа на спине, руки вверх. | Поочередное сгибание ног вперед. 8 - 16 раз. Темп средний и быстрый |
| «Бревнышко». | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. | 1 - 4 - поворот со спины на живот; 5 - 6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать). |
| «Заборчик». | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой. | 1 - 2 - поднять руки над головой; 3 - 4 - поднять ноги параллельно рукам; 5 - 6 - опустить ноги; 7 - 8 - опустить руки. |
| «Рыбка на спине» | И.п. - лежа на спине, руки за головой. | 1 - 2 - Наклон вправо корпусом. 3 - 4 - И.п. Тоже в др. сторону. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Потяни ножки». | И.п. - лежа на спине, руки за головой. | 1 - 2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3 - 4 - и.п. |
| «Нарисуем круг». | И.п. - лежа на спине, руки под головой. | 1 - 4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5 - 6 - и.п. |
| «Покажи свои ножки». | И.п. - лежа на спине, руки под головой. | 1 - 2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3 - 4 - и.п. |
| «Маленький мостик» | И.п. - лежа на спине, согнув ноги. | 1 - Поднять таз. 2 - И.п. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Шарик» | И.п. - лежа на спине. | 1 - 2 - Прогнуться, приподнимая поясницу над полом. 3 - 4 - И.п. 8 - 16 раз. Темп медленный. |
| «Клубочек». | И.п. - лежа на спине. | 1 - 4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом; 5 - 8 - и.п. |
| «Куклы». | И.п. - лежа на спине. | 1 - 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7 - 8 - и.п.; 9 - 10 - поднять руки и ноги; 11 - 12 - и.п. |
| «Ножницы». | И.п. - лежа на спине. | 1 - 4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5 - 8 - и.п. |
| «Подними ножку». | И.п. - лежа на спине. | 1 - 2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3 - 4 - и.п. |
| «Потяни носочек». | И.п. - лежа на спине. | 1 - сжать кулачки; 2 - 3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки; 4 - 5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6 - 8 - и.п. |
| «Ручки танцуют». | И.п. - лежа на спине. | 1 - 6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7 - 8 - и.п. |
| «Царевна лягушка» | И.п. - полулежа на животе, | Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек |

| | | |
|--|---|--|
| | опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены. | |
| «Руль» | И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль. | 1 - Руль вправо, наклон туловища вправо. 2 - И.п. Тоже в др. сторону 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Складка» | И.п. - сидя, ноги вместе впереди. | 1 - 2 - Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать. 3 - 4 - И.п. 8 - 16 раз. Темп медленный. |
| «Обними ножку» | И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь. | 1 - 2 - Согнуть правую ногу, захватить голень руками. прижать к груди. 3 - 4 - И.п. Тоже с левой ноги. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Чебурашка» | И.п. - сидя, руки за голову. | 1 - 2 - Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена. 3 - 4 - И.п. Тоже влево 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Книжечка» | И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди. | 1 - 8 - Тянуться руками вперед 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Волна». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - согнуть ноги в коленях; 2 - 3 - подтянуть колени к животу; 4 - выпрямить ноги; 5 - 7 - пауза; 8 - и.п. |
| «Длинные и короткие ноги». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - 2 - согнуть ноги в коленях; 3 - 4 - и.п. |
| «Угол». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - ноги приподнять; 2 - 3 - развести ноги в стороны как можно шире; 4 - и.п. |
| «Уголок двумя ногами». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - 2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть; 3 - 4- и.п. |
| «Уголок одной ногой». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - 2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3 - 4 - и.п. |
| «Дотянись до ноги». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. | 1 - 4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5 - 8 - и.п. |
| «Наклон». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. | 1 - руки в стороны; 2 - 3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4 - и.п. |
| «Поворот». | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях. | 1 - 2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 - поворот туловища. Влево, левую руку в сторону; 7 - 8 - и.п. |
| «Посмотри, как вокруг красиво». | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. | 1 - 2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону; 3 - 4-и.п.; 5 - 6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону; |

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| | | 7 - 8 - и.п. |
| «Колобок» | И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди | Перекаты вперед - назад. 8 - 16 раз. Темп медленный. |
| «Винтик» | И.п. - стойка на коленях, руки за голову. | 1 - 2 - Поворот туловища на право 3 - 4 - И.п. То же в другую сторону. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Сова летит». | И.п. - стойка на коленях, руки за спиной. | 1 - 2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3 - 4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п. |
| «Дотянись до пяточки». | И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. | 1 - 2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3 - 4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Кошечка». | И.п. - стойка на четвереньках. | 1 - 2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу; 5 - 8 - и.п. |
| «Птички пьют водичку» | И.п. - стойка на коленях руки внизу. | 1 - 2 - Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад. 3 - 4 - И.п. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Ежик» | И.п. - стойка на коленях, руки вверх. | 1 - 2 - Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища. 3 - 4 - И.п. 8 - 16 раз. Темп медленный. |
| «Мельница» | И.п. - стойка на коленях, руки врозь. | 1 - 2 - Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку. 3 - 4 - И.п. То же влево. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Достаем спину» | И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. | 1 - 2 - Наклон вперед, руки вперед. 3 - 4 - И.п. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Окошко» | И.п. - стойка на коленях. | 1 - 2 - Наклон назад, руками коснуться пяток. 3 - 4 - И.п. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Кобра» | И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях. | 1 - 2 - Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право. 3 - 4 - И.п. То же влево. 8 - 16 раз. Темп медленный. |
| «Кошечка» | И.п. - упор на коленях | 1 - Прогнуться в пояснице, свести лопатки (добрая кошка). 2 - Слегка выгнуть спину (злая кошка) 8 - 16 раз. Темп медленный. |
| «Кошка машет хвостиком» | И.п. - упор на коленях. | 1 - 2 - Мах правой ногой назад, левую руку вверх. 3 - 4 - И.п. То же с другой ноги и руки. 8 - 16 раз. Темп средний |
| «Маленький шлагбаум» | И.п. - упор на коленях. | 1 - Мах правой ногой назад. 2 - Округлить спину, правым коленом достать до лба То же левой ногой. 8 - 16 раз. Темп средний. |
| «Черепашка» | И.п. - упор на коленях. | 1 - 2 - Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника. 3 - 4 - И.п. |

| | | |
|---------------------------|--|---|
| | | 8 - 16 раз. Темп медленный. |
| «Скалка» | И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты | 1 - 4 - Два переката вправо 5 - 8 - То же влево По 2 раза Темп медленный и средний |
| «Бабочка» | И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе. | Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек |
| «Мамины помощники» | И.п.- стойка ноги врозь. | 1 - 2 - Встать на носки, руки вверх, ягодицы зажаты. 3 - 4 - Присесть, колени врозь, руки вниз. (Имитировать развешивание белья на веревке) 6 - 8 раз. Темп медленный. |
| «Змейка» | И. п. - упор лежа на животе, на предплечья. | 1 - 2 - Разогнуть руки, прогнуть голову назад, пятки вместе, ягодицы зажаты. 3 - 4 - И.п. 8 - 16 раз. Темп медленный |

Просветительская работа с детьми

| Месяц | Группа | | | |
|-----------------|--|--|--|---|
| | Группа раннего и младшая (1,5-4 лет) | Средняя (4-5 лет) | Старшая (5-6 лет) | подготовительная к школе (6-7 лет) |
| Сентябрь | Беседы: «Мои ноги». «Что умеют мои ноги». «Способы движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье) и их качество». | Беседы: «Что умеют мои ноги». «Функции ног и стоп (опора тела)». «Способы движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье) и их качество». «Как помочь ногам (стопам) быть здоровыми» | Беседы: «Мои ноги». «Функции ног и стоп (опора тела)». «Из чего они состоят (кости, суставы, мышцы, связки) и для чего служат (опора, подвижность)». «Какие должны быть ноги, чтобы активно двигаться (здоровые, сильные, ловкие, быстрые)». | Беседы: «Я расту». «Как изменилось тело за время, пока ребёнок ходит в детский сад (рост, вес)». «Способы движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье) и их качество». «Необходимо помочь ногам носить меня большого». |
| Октябрь | Игровые задания «Где мои ноги». Положение ног (стоп) в разных ситуациях (в покое и движении). На вопрос педагога «Где ваши ноги?» или «Где ваши стопы?», дети быстро отвечают и при необходимости меняют их положение. | | | |
| Ноябрь | Беседы: «Физкультура, гигиена, питание, хорошее настроение, закаливание. Что ещё?» | Беседы: «Законы ЗОЖ и здоровье ног» «Физкультура, гигиена, питание, хорошее настроение, закаливание. Что ещё?» | Беседы: «ЗОЖ и режим дня для моих ног». «Как и когда ноги работают и отдыхают?» | Беседы: «Я могу быть здоровым». «Самостоятельные действия для здоровья ног (физкультура, гигиена, питание, хорошее настроение, закаливание, обувь)». |
| Декабрь | Игры: «Мои ножки, отдохните», «Паровозик», «Канатоходцы», «Поймай лису за хвост», «Бусы», «Домики», «Выше ноги от земли (лёжа или сидя)», «Болото», «Через ручеёк» и т.д. Значение массажных дорожек, ходьбы босиком по разной поверхности, массажа и расслабляющих упражнений для здоровья ног. | | | |
| Январь | Беседы на прогулке: «Чтобы ноги не замёрзли». «Удобная тёплая обувь». | Беседы на прогулке: «Чтобы ноги не замёрзли». «Удобная тёплая обувь, движение». | Беседы в ходе двигательной активности: «Зимние прогулки и здоровы ноги». | Беседы в ходе двигательной активности: «Зимние виды спорта и здоровые ноги». |

| | | | | |
|----------------|--|--|---|--|
| | движение». | | «Удобная, тёплая обувь, движение (санки и ледянки, ходьба и бег, лазанье и прыжки, лыжи и коньки)», | «Как себя чувствуют ноги (стопы) после бега на лыжах и коньках». |
| Февраль | Беседы: «Обувь должна быть удобной». «Какая обувь нужна при различной деятельности и почему разная». | Беседы: «Обувь должна быть удобной». «Какая обувь нужна при различной деятельности и почему разная». | Беседы: С игровым заданием – выбором «Еда для ног». «Значение правильного питания для здоровья ног, полезные и вредные продукты». | Беседы: «Что мешает моим ногам?» «Обувь, вес, слабость и неловкость ног, неправильно ставятся стопы, болят и т.д. |
| Март | Беседа: «Специальная зарядка для стоп». Игра: «Здоровые ножки» с группой детей. | | | |
| Апрель | Наблюдение: «Послушные ноги». Обсуждение, как правильно должны работать стопы в ходьбе, беге, прыжках, наблюдение за ними. Беседа: «Чьи ноги послушные» (не падали, не спотыкались, не устали, везде успевали, высоко прыгали, ровно шли, быстро бежали)». | | | |
| Май | Игровое задание: «Через лужи перепрыгну». Прыжки в длину с обсуждением качества. | Игровое задание: «Через лужи перепрыгну». Прыжки в длину с обсуждением качества. | Игровое задание: «Коза или Волк». «Коза» перепрыгивает обозначенный ров, а «Волк» нет. Обсуждение, что и почему надо сделать. | Игровое задание: «Послушная скакалка». Прыжки через скакалку (короткую и длинную), обсуждение качества работы ног и их выносливости. |
| Июнь | Беседы: «Я хожу, бегу и прыгаю». Занятие для здоровых ног на улице. Перечисление игр с бегом, прыжками, с мячом и их проведение. | | | |

Просветительская работа с педагогами

| Месяц | Примерные темы | Проводят |
|-----------------|--|---|
| Сентябрь | Семинар: «Плоскостопие у дошкольников». Консультации: «Причины возникновения плоскостопия», «Средства для профилактики плоскостопия». Круглый стол: «Родители и плоскостопие у детей» | Инструктор, старший воспитатель, воспитатели. |
| Октябрь | Круглый стол: «Игровая деятельность детей с целью профилактики плоскостопия (из опыта работы)». «Как развивать у дошкольников внимание и способность к самоконтролю». Консультация: «Использование профилактических упражнений в режимных моментах». | Инструктор, воспитатели, психолог. |
| Ноябрь | Мастер – класс: «Движение – это жизнь» (дыхание, осанка, плоскостопие, гибкость, равновесие) | Инструктор, воспитатели. |
| Декабрь | Оборудование физкультурных уголков в группах на предмет профилактики плоскостопия и его использование в режимных моментах. Организация творческого проекта совместно с детьми и родителями «Массажные дорожки и другие полезные вещи своими руками». | Инструктор, старший воспитатель, воспитатели. |
| Январь | Круглый стол: «Двигательная активность детей в зимнее время» (из опыта работы) | Инструктор, воспитатели. |
| Февраль | Мастер – класс: «Поиграем для здоровья» (игры различной профилактической направленности) | Инструктор, воспитатели. |
| Март | Консультация: «Функции стоп и причины их нарушения». Круглый стол или мастер – класс: «Игра «Здоровые ножки» в режимных моментах» | Инструктор, воспитатели. |
| Апрель | Мастер – класс: «Что делать с плоскостопием педагогов» Консультации по организации индивидуальной работы с детьми. | Инструктор, воспитатели. |
| Май | Консультации: «Зачем дети прыгают», «Почему так важно прыгать через скакалку и как научить ребёнка» Обмен опытом: «Где и как детям можно прыгать» | Инструктор, старший воспитатель, воспитатели. |
| Июнь | Консультации и мастер – классы. Игры на улице в летний период. Инвентарь, оборудование площадок. | Инструктор, воспитатели. |

Просветительская работа с родителями воспитанников

| Месяц | Группа | | | |
|-----------------|--|--|--|---|
| | Группа раннего и младшая (1,5-4 лет) | Средняя (4-5 лет) | Старшая (5-6 лет) | подготовительная к школе (6-7 лет) |
| Сентябрь | Родительское собрание: «Здоровье детей и физкультура в детском саду». Уровень физического развития детей, его взаимосвязь со здоровьем, предполагаемые мероприятия в наступающем году и доля участия в них родителей. | | | |
| Октябрь | Индивидуальные паспорта здоровья с результатами диагностики на начало года. Консультации: о соблюдении требований ДОО в организации режима дня детей и образовательной деятельности, обувь и одежда детей, питание вне ДОО и пищевые пристрастия. Мастер – класс: «Профилактика плоскостопия у дошкольников». | | | |
| Ноябрь | Физкультурно – познавательный праздник с участием родителей «Путешествие в страну здоровья» | | | |
| | Проект: «Здоровье в моей семье». | Проект: «Законы здоровья в моей семье». | Проект: «Режим дня помогает моей семье быть здоровым». | Проект: «Я забочусь о здоровье своём и своих близких». |
| Декабрь | Консультация: «Плоскостопие у дошкольников и причины его возникновения». Мастер – классы: «Подвижные игры в ДОО и дома», «Массажные дорожки для всей семьи». Проект: «Игрушки своими руками» - безопасные, лёгкие, мягкие игрушки и приспособления для подвижных игр в помещении. | | | |
| Январь | Физкультурно – познавательный праздник с участием родителей: «Зимние забавы». Мастер – класс (можно семинар – практикум совместно с детьми и родителями): «Игры на прогулке в зимнее время года». «Специальные упражнения для профилактики плоскостопия». Индивидуальные паспорта здоровья с рекомендациями по здоровью и физическому развитию. | | | |
| Февраль | Физкультурно -познавательный праздник с участием родителей: «Вместе с папой» (совместная деятельность разной направленности, в том числе и укрепление здоровья). | Физкультурно -познавательный праздник с участием родителей: «Папин день» (совместная деятельность разной направленности, в том числе и укрепление здоровья). | Физкультурно -познавательный праздник с участием родителей: «Наша армия» (солдатские профессии, необходимые знания и физические качества). | Физкультурно - познавательный праздник с участием родителей: «Я – солдат» (знания, умения и физические качества, необходимые для службы в армии). |
| | Консультации о важности развития физических качеств (сила, скорость, ловкость, равновесие) | | | |
| Март | Совместное занятие по профилактике плоскостопия для детей и родителей. Консультации о важности развития физических качеств (выносливость, гибкость, координация). | | | |
| Апрель | Результаты диагностики функций стопы (индивидуальные консультации). | | | |

| | |
|-------------|--|
| | Мастер – класс: «Пора бегать и прыгать» (игры на прогулке). |
| Май | Анкетирование родителей: «Физкультура в ДОО», «Здоровый образ жизни в семье», «Двигательная активность детей», «Игры с детьми», «Физкультура вне ДОО». Консультация – памятка: «Время поиграть с ребёнком». |
| Июнь | Индивидуальные паспорта здоровья с результатами диагностики на конец года, с рекомендациями по здоровью и физическому развитию детей. Консультация: «Профилактика плоскостопия в летний период». |

Анкетирование для родителей

1. Ф. И. О.

2. Жалуется ли ваш ребёнок на усталость ног? Если да, то, как часто и с чем, на ваш взгляд, это связано?

3. Жалуется ли ваш ребёнок на боли в ногах, спине? Если да, то, как часто и с чем, на ваш взгляд, это связано?

4. Как быстро засыпает, спокойно ли спит?

5. Умеет ли ваш ребёнок прыгать, пружиня при приземлении?

6. Как ходит ваш ребёнок (широко расставляя ноги, носки повёрнуты внутрь, носки повёрнуты наружу). Подчеркните нужное.

7. Походка вашего ребёнка пластична или он во время ходьбы, бега как бы переваливается из стороны в сторону, с ноги на ногу?

Для Заметок

