

Проект по профилактике и коррекции плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста «Здоровые ножки бегут по дорожки»



Разработал и реализует
Инструктор по физической культуре: Шендель. Т.И.

Урай, 2017г.

Тема: «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста с применением нестандартного оборудования».

Актуальность темы:

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: плоскостопие, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Медицинские обследования детей дошкольного возраста показывают, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, наибольший процент составляют отклонения в уплощение стоп. Работу по формированию и коррекции нарушений стопы должны вести не только врачи. Эта работа должна проводиться совместно с педагогами и родителями. Учитывая важность вопроса, и то, что профилактика и коррекция стопы – процесс продолжительный, требующий систематической работы, мы привлекли родителей к работе в проекте: «Здоровые ножки бегут по дорожки». Анкетирование родителей показало, что многие родители не знают какие меры нужно предпринимать по профилактике плоскостопия. Большинство родителей не знают комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление формирования и коррекции стопы. Я решила провести краткосрочный проект, чтобы познакомить и научить родителей и детей в повседневной жизни следить за правильным положением тела и сводом стопы создавать необходимые условия в семье.

ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей практических навыков по профилактике плоскостопия.

Задачи.

1. Сформировать у детей правильность постановки стопы.
2. Создать благоприятные условия для организации работы по профилактике плоскостопия.
3. Формировать поведенческие навыки ЗОЖ.
4. Заинтересовать детей к выполнению физических упражнений по профилактике плоскостопия.
5. Воспитать у детей устойчивый интерес к занятиям физкультурой и самостоятельной двигательной деятельности.
6. Сформировать умения и навыки правильного выполнения упражнения.
7. Познакомить родителей с причинами возникновения плоскостопия.
8. Обозначить для родителей важность проблемы, познакомить с причинами возникновения плоскостопия, приемами укрепления мышц голеностопного сустава.

Для работы с детьми:

1. Привить интерес к выполнению упражнений с нестандартным оборудованием, воспитывая желание быть здоровыми.
2. Укреплять мышцы стоп.

Для работы с родителями:

Углублять представления родителей о профилактических мероприятиях по плоскостопию.

Ожидаемые результаты

1. У детей сформирована правильная постановка стопы.
 2. Созданы благоприятные условия для организации работы по профилактике и предупреждению плоскостопия.
 3. У детей сформированы поведенческие навыки к ЗОЖ
 4. Дети с удовольствием выполняют физические упражнения, участвуют во всех видах деятельности.
 5. У детей воспитан устойчивый интерес к занятиям физкультурой и самостоятельной двигательной деятельности.
 6. Сформированы умения и навыки правильного выполнения упражнения.
- * Родители понимают важность проблемы (у детей есть нарушения в стопе, которые препятствуют полноценному физическому и психическому здоровью детей).

Вывод: значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, профилактикой и коррекцией плоскостопия на ранних стадиях развития – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

Список литературы

1. Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.
2. Авторы составители Т.Г. Анисимова., С.А.Ульянова., под редакцией Р.А.Ерёминой- Волгоград: Учитель, 2011.-146 с.
3. Алямовская воспитать здорового ребенка. – М.: Линка – Пресс, 1993г.
4. Козырева физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005г.
5. Моргунова плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: из опыта работы. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005г.

Индивидуальный маршрут реализации Проекта

2017-2018 учебный год	2018-2019 учебный год	2019 учебный год
1. Изучение методической литературы, интернет ресурсов. 2. Систематизирование изученной литературы. 3. Перспективное планирование. 4. Пополнение картотеки О.Р.У; игры на формирования плоскостопия. 5. Изготовление нетрадиционного материала для занятий по профилактике плоскостопия.	1. Использование специальных упражнений по профилактике плоскостопия в занятиях для детей старшего дошкольного возраста по физической культуре. 2. Мастер класс с педагогами на <u>тему</u>: «профилактика и коррекция плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста с применением нестандартного оборудования». 3. Практическое занятие с родителями на <u>тему</u>: «профилактика и коррекция плоскостопия у детей старшего возраста с применением нестандартного оборудования».	1. Презентация проекта для воспитателей в дошкольном учреждении на <u>тему</u>: «профилактика и коррекция плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста с применением нестандартного оборудования».

Перспективный план работы

№ п/п	Содержание деятельности	Форма отчётности	Сроки проведе ния
	Выбор темы. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста с применением нестандартного оборудования».		
1	<i>Беседа с родителями и их согласие в принятие участие детей в проекте:</i> «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста».	Проведение	Сентябрь
2	<i>Анкетирование родителей</i>	Проведение	Сентябрь
3	<i>Наглядная информация для родителей.</i> «Одежда для детского сада и физкультурных занятий».	Памятки для родителей	Сентябрь
4	<i>Инструктор по физической культуре:</i> Проводит занятия по составленному перспективному плану на год по профилактике плоскостопия.	Проводит в течение года	Октябрь
5	Мастер класс с педагогами на тему: «профилактика и коррекция плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста с применением нестандартного оборудования» используя технологию АМО.	Проведение	Ноябрь
6	<i>Консультация для педагогов:</i> Причины плоскостопия и пути его профилактики	Информационные листы	Декабрь
7	<i>Конкурс для родителей (Рекомендации для родителей)</i> Изготовление нестандартного оборудования для занятий по профилактике плоскостопия.	Изготовление нестандартного оборудования	Январь
8	<i>Рекомендации для воспитателей:</i> Подвижные игры по профилактике плоскостопия.	Картотека с п/и по профилактике плоскостопия	Февраль
9	<i>Рекомендации для родителей:</i> Комплексы упражнений и игр для формирования плоскостопия.	Буклеты с упражнениями с играми	Март
10	<i>Практическое занятие с родителями и детьми.</i> Родители представляют свой нестандартный материал и показывают несколько упражнений по плоскостопию с детьми.	Проведение	Март

11	Практическое занятие с родителями на тему: «профилактика и коррекция плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста с применением нестандартного оборудования.	Проведение	Апрель
12	Рекомендации для воспитателей: «Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.	Картотека с упражнениями для профилактики плоскостопия	Апрель
13	Рекомендации для воспитателей: Пополнить спортивный уголок с использованием нестандартного оборудования по профилактике нарушения плоскостопия».	Проведение	Май
14	Годовой итог проекта с педагогами на тему: «Профилактика плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста с применением нестандартного оборудования».	Проведение	Май

**Тематическое планирование
в старшей группе
«Профилактика и коррекция плоскостопия у дошкольников»
на 2018-2019 учебный год**

Дата проведения НОД		Количество часов	Основное содержание деятельности	Примечание
Старшая группа				
план	факт			
Октябрь				
01.10		25	1. Цель: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперёк. Ходьба и бег по ребристой доске. П/и «Ходьба змейкой».	1. (стр - 97) 2. (стр - 132)
08.10		25	№2. Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500гр; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании. П/и ««Ходьба змейкой»».	1. (стр - 97) 2. (стр - 132)
18.10		25	№3. Цель: учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях зажатом между стопами мячом. П/и «Пройди не ошибись».	1. (стр-97) 2. (стр - 132)
25.10		25	№4. Цель: упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой набивной мяч; учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске. П/и «Пройди не ошибись».	1. (стр - 97) 2. (стр - 132)
			Ноябрь	
01.11		25	№5. Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; учить массажу стопы. П/и «Резвый мешочек».	1. (стр - 99) 2. (стр - 132)
08.11		25	№6. Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп. П/и «Резвый мешочек»	1. (стр - 99) 2. (стр - 132)
15.11		25	№7. Цель: учить ползающим движением стоп вперёд и назад с помощью пальцев; упражнять в сведении и разведении пяток. П/и «Зайцы в огороде».	1. (стр - 99) 2. (стр - 132)
22.11		25	№8. Цель: упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно). П/и «Зайцы в огороде».	1. (стр - 99) 2. (стр - 132)
29.11		25	№9. Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке. П/и «Быстро возьми».	1. (стр - 100) 2. (стр - 132)

			Декабрь	
06.12		25	№10. Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы». П/и «Быстро возьми»	1. (стр - 100) 2. (стр - 132)
13.12		25	№11. Цель: закреплять умение активного сгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. П/и «Великаны и гномы».	1. (стр - 100) 2. (стр - 133)
20.12		25	№12. Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперёд (на носках); совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске. П/и «Великаны и гномы».	1. (стр - 100) 2. (стр - 133)
27.12		25	№ 13. Цель: закрепление ходьбы по намеченной линии с преставлением пятки к носку; совершенствование ходьбы на наружных краях стоп. П/и «Запрещённое движение»	1. (стр – 102) 2. (стр - 133)
Январь				
10.01		25	№ 14. Цель: закреплять круговые вращения стопы влево – вправо; упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу. П/и «Запрещённое движение»	1. (стр - 102) 2. (стр - 133)
17.01		25	№ 15. Цель: совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги лёгкого предмета; сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом. П/и «Полоса препятствий».	1. (стр - 102) 2. (стр - 133)
24.01		25	№ 16. Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком). П/и «Полоса препятствий»	1. (стр - 102) 2. (стр - 133)
31.01		25	№ 17. Цель: закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости. П/и «Кто быстрее?»	1. (стр - 104) 2. (стр - 133)
Февраль				
07.02		25	№18. Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Матрёшки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков». П/и «Кто быстрее?»	1. (стр - 104) 2. (стр - 133)
14.02		25	№19. Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Гармошка», «Ёлочка». П/и «Тик так».	1. (стр - 123) 2. (стр - 133)
21.02		25	№20. Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Присядка», «Шаг с приподанием». П/и «Тик так»	1. (стр – 123) 2. (стр – 133)

28. 03		25	№ 21. Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом. П/и «Подумай и отгадай».	1. (стр - 107) 2. (стр - 134)
			Март	
07.03		25	№22 Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности. П/и «Подумай и отгадай».	1. (стр - 107) 2. (стр – 134)
14.03		25	№23. Цель: учить балансированию на набивном мяче. П/и «На чём играю?».	1. (стр - 107) 2. (стр – 134)
21.03		25	№ 24. Цель: учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; обрабатывание ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню. П/и «На чём играю?».	1. (стр -107) 2. (стр – 134)
28.03		25	№25. Цель: закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок. П/и «Море».	1. (стр - 109) 2. (стр - 134)
			Апрель	
04.04		25	№ 26. Цель: совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; отработка общеразвивающих упражнений: «Эквелебристи», «Цыплята». П/и «Море»	1. (стр - 109) 2. (стр - 134)
11.04		25	№ 27. Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка». П/и «Слушаем музыку».	1. (стр - 109) 2. (стр - 135)
18.04		25	№ 28. Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто». П/и «Слушаем музыку».	1. (стр - 109) 2. (стр - 135)
25.04		25	№ 29. Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком. П/и «Что делают дети?».	1. (стр -111) 2. (стр – 135)
			Май	
16.05		25	№ 30. Цель: отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя. П/и «Что делают дети?».	1. (стр - 111) 2. (стр - 135)
23.05		25	№ 31. Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и на ружу; отработка прыжков с небольшим продвижением вперёд (на носках). П/и «Курица и цыплята».	1. (стр - 111) 2. (стр - 136)

30.05		25	№ 32. Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; отработка прыжков с небольшим продвижением вперёд (на носках). П/и «Курица и цыплята».	1. (стр - 111) 2. (стр - 136)
			НОД - 32	

Планы – конспекты занятий Октябрь

1. Занятие.

Цель: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперёк.

П/и «Ходьба змейкой».

І часть.

1. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин).
2. Лёгкий бег на носках (0,5 мин).
3. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в стороны.

ІІ часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10-15 с каждой ногой).
2. И.п - сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз)
3. И.п. – сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8-10 раз)
4. И.п. - сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30-40 с).
5. И.п. - сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз).
6. И.п. - сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5-10 сек.).
7. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5-7 метров).
8. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2-3 раза).

П/и «Ходьба змейкой».

ІІІ часть.

Ходьба и бег по ребристой доске.



2. Занятие.

Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500гр; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании.

П/и «Ходьба змейкой».

I часть.

1. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин).
2. Лёгкий бег на носках (0,5 мин).
3. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в стороны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10-15 с каждой ногой).
2. И.п - сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз)
3. И.п. – сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8-10 раз)
4. И.п. - сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30-40 с).
5. И.п. - сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз).
6. И.п. - сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5-10 сек.).
7. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5-7 метров).
8. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2-3 раза).

П/и. «Ходьба змейкой».

III часть.

Ходьба и бег по ребристой доске.



3. Занятие.

Цель: учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях зажатом между стопами мячом.

П/и «Пройди не ошибись».

I часть.

1. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин).
2. Лёгкий бег на носках (0,5 мин).
3. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в стороны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10-15 с каждой ногой).
2. И.п - сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз)
3. И.п. – сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8-10 раз)
4. И.п. - сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30-40 с).
5. И.п. - сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз).
6. И.п. - сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5-10 сек.).
7. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5-7 метров).
8. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2-3 раза).

П/и. «Пройди не ошибись».

III часть.

Ходьба и бег по ребристой доске.



4. Занятие.

Цель: упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой набивной мяч; учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске.

П/и «Пройди не ошибись»

I часть.

1. Ходьба «гусиным шагом»
2. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин).
3. Лёгкий бег на носках (0,5 мин).
4. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в стороны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10-15 с каждой ногой).
2. И.п - сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз)
3. И.п. – сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8-10 раз)
4. И.п. - сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30-40 с).
5. И.п. - сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз).
6. И.п. - сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5-10 сек.).
7. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5-7 метров).
8. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2-3 раза).

П/и. «Пройди не ошибись».

III часть.

Ходьба и бег по ребристой доске.



Планы – конспекты занятий Ноябрь

5. Занятие.

Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; учить массажу стопы.

П/и «Резвый мешочек».

I часть.

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60 сек.)

Ходьба «гусиным шагом».

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Обычная ходьба.

Массаж стопы

II часть.

Общеразвивающие упражнения «Утята».

1. «Утята шагают к реке».

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

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку – в спотыкалочку».

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

1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп.

3-4 – И.п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу».

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

Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает».

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

1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря».

3-4- вернуться в и.п.

5. «Утята учатся плавать».

И.п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты.

Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

П/и «Резвый мешочек».



III часть.

Спокойная ходьба.

6. Занятие.

Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп.

П/и «Резвый мешочек»

I часть.

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60 сек.)

Ходьба «гусиным шагом».

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Обычная ходьба.

Массаж стопы

II часть.

Общеразвивающие упражнения «Утята».

1. «Утята шагают к реке».

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

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку – в спотыкалочку».

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

1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп.

3-4 – И.п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу».

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

Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает».

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

1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря».

3-4- вернуться в и.п.

5. «Утята учатся плавать».

И.п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты.

Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

П/и «Резвый мешочек».

III часть.

Спокойная ходьба.



7. Занятие.

Цель: учить ползающим движением стоп вперёд и назад с помощью пальцев; упражнять в сведении и разведении пяток.

П/и «Зайцы в огороде».

I часть.

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60 сек.)

Ходьба «гусиным шагом».

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Обычная ходьба.

Массаж стопы

II часть.

Общеразвивающие упражнения «Утята».

1. «Утята шагают к реке».

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

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку – в спотыкалочку».

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

1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп.

3-4 – И.п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу».

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

Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает».

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

1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря».

3-4- вернуться в и.п.

5. «Утята учатся плавать».

И.п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты.

Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

П/и «Зайцы в огороде».

III часть.

Спокойная ходьба.



8. Занятие.

Цель: упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно).

П/и «Зайцы в огороде».

I часть.

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60 сек.)

Ходьба «гусиным шагом».

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Обычная ходьба.

Массаж стопы

II часть.

Общеразвивающие упражнения «Утята».

1. «Утята шагают к реке».

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

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку – в спотыкалочку».

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

1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп.

3-4 – И.п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу».

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

Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает».

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

1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря».

3-4- вернуться в и.п.

5. «Утята учатся плавать».

И.п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты.

Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

П/и «Зайцы в огороде».

III часть.

Спокойная ходьба.



Планы – конспекты занятий Декабрь

9. Занятие.

Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке.

П/и «Быстро возьми».

I часть.

1. Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин).
2. Ходьба на наружном своде стопы.
3. Ходьба по гимнастической палке.
4. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.
5. Лёгкий бег.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – стоя у гимнастической стенке. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).
2. И.п. – сесть «по турецки» (ноги крест – накрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут сделать это самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.
3. И.п. – сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И.п. (6-8 раз).
4. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5 – 1 мин).
5. И.п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).
6. И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5 – 1 мин.).
7. И.п. – сидя, упор сзади. Катание подошвами круглого предмета (1-2 мин).
8. И.п. – прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд – бесшумно, на носках (0,5 – 1 мин).

П/и «Быстро возьми».

III часть.

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



10. Занятие.

Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы».

П/и «Быстро возьми»

I часть.

1. Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин).
2. Ходьба на наружном своде стопы.
3. Ходьба по гимнастической палке.
4. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.
5. Лёгкий бег.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – стоя у гимнастической стенке. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).
2. И.п. – сесть «по турецки» (ноги крест – накрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут сделать это самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.
3. И.п. – сидя, скрестив ноги. Перейти в положение, стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И.п. (6-8 раз).
4. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5 – 1 мин).
5. И.п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).
6. И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5 – 1 мин.).
7. И.п. – сидя, упор сзади. Катание подошвами круглого предмета (1-2 мин).
8. И.п. – прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд – бесшумно, на носках (0,5 – 1 мин).

П/и «Быстро возьми».

III часть.

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



11. Занятие.

Цель: закреплять умение активного сгибания стоп, катание подошвами округлого предмета.

П/и «Великаны и гномы».

I часть.

1. Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин).
2. Ходьба на наружном своде стопы.
3. Ходьба по гимнастической палке.
4. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.
5. Лёгкий бег.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – стоя у гимнастической стенке. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).
2. И.п. – сесть «по турецки» (ноги крест – накрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут сделать это самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.
3. И.п. – сидя, скрестив ноги. Перейти в положение, стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И.п. (6-8 раз).
4. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5 – 1 мин).
5. И.п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).
6. И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5 – 1 мин.).
7. И.п. – сидя, упор сзади. Катание подошвами круглого предмета (1-2 мин).
8. И.п. – прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд – бесшумно, на носках (0,5 – 1 мин).

П/и «Великаны и гномы».

III часть.

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



12. Занятие.

Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперёд (на носках); совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске.

П/и «Великаны и гномы»

I часть.

1. Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин).
2. Ходьба на наружном своде стопы.
3. Ходьба по гимнастической палке.
4. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.
5. Лёгкий бег.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – стоя у гимнастической стенке. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).
2. И.п. – сесть «по турецки» (ноги крест – накрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут сделать это самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.
3. И.п. – сидя, скрестив ноги. Перейти в положение, стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И.п. (6-8 раз).
4. ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5 – 1 мин).
5. И.п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).
6. И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5 – 1 мин.).
7. И.п. – сидя, упор сзади. Катание подошвами круглого предмета (1-2 мин).
8. И.п. – прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд – бесшумно, на носках (0,5 – 1 мин).

П/и «Великаны и гномы».

III часть.

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



Планы – конспекты занятий Январь

13. Занятие.

Цель: закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; совершенствование ходьбы на наружных краях стоп.

П/и «Запрещённое движение»

I часть.

1. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).
2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3 мин).
3. Лёгкий бег на носках (1-1,5 мин).

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10с).
2. И.п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево - вправо (5 раз по 10с).
3. И.п. – лёжа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).
4. И.п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань лежащую на полу в складку (гармошку) (6-8 раз).
5. И.п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5-10с.
6. И.п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (8 раз).

П/и «Запрещённое движение»

III часть.

1. Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол (6-8 раз).
2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1-2 мин).
3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки и боком.



14. Занятие.

Цель: закреплять круговые вращения стопы влево – вправо; упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу.

П/и «Запрещённое движение»

I часть.

1. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).
2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3 мин).
3. Лёгкий бег на носках (1-1,5 мин).

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10с).
2. И.п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево - вправо (5 раз по 10с).
3. И.п. – лёжа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).
4. И.п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань лежащую на полу в складку (гармошку) (6-8 раз).
5. И.п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5-10с.
6. И.п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (8 раз).

П/и «Запрещённое движение»

III часть.

1. Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол (6-8 раз).
2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1-2 мин).
3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки и боком.



15. Занятие.

Цель: совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги лёгкого предмета; сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом.

П/и «Полоса препятствий».

I часть.

1. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по наметченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).
2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3 мин).
3. Лёгкий бег на носках (1-1,5 мин).

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10с).
2. И.п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево - вправо (5 раз по 10с).
3. И.п. – лёжа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени.

То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).

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

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

6. И.п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (8 раз).

П/и «Полоса препятствий».

III часть.

1. Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол (6-8 раз).
2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1-2 мин).
3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки и боком.



16. Занятие.

Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком).

П/и «Полоса препятствий»

I часть.

1. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).
2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3 мин).
3. Лёгкий бег на носках (1-1,5 мин).

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10с).
2. И.п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево - вправо (5 раз по 10с).
3. И.п. – лёжа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).
4. И.п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань лежащую на полу в складку (гармошку) (6-8 раз).
5. И.п. – сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5-10с.
6. И.п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (8 раз).

П/и «Полоса препятствий».

III часть.

1. Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол (6-8 раз).
2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1-2 мин).
3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки и боком.



Планы – конспекты занятий Февраль

17. Занятие.

Цель: закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости.

П/и «Кто быстрее?»

I часть.

1. Ходьба на наружных сводах стопы.
2. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх.
3. Массаж стопы.

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Мы весёлые матрёшки, на ногах у нас сапожки».

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

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

2. «Красные сапожки, резвые ножки».

И.п. стоя ноги вместе, руки на пояс.

- 1-правую вперёд в сторону на пятку,
- 2 – правую на носок,
- 3 – правую на пятку,
- 4 – с притопом приставляя правую, и.п.
- 5-8 – то же с левой ноги.

3. «Танец каблучков».

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

- 1-2 – поочерёдно шаг правой, затем левой вперёд на пятку,
- Руки в стороны ладонями вверх,
- 3-4-поочерёдно шаг правой, затем левой назад на носок,
- Руки на пояс.



4. «Гармошка».

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

1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести в право.

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

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

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

5-8 то же, что 1-4.

1-8 – то же, передвигаясь влево.

5. «Ёлочка».

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

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

2 – слегка приподнять пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол,

3 – таким образом продолжать передвигаться вправо,

1-8 – то же влево.

6. «Присядка»

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

1 – присесть на носок, колени в стороны, руки вперёд в стороны ладонями вверх,

2 – пятки вместе носки врозь,

3 – правую в сторону на пятку,

4 – приставляя правую, (и.п.) пятки вместе носки врозь,

5-8 – то же с другой ноги.

7. «Шаг с приподниманием».

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

1 – шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед,

2-встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону – книзу,

3-4- то же, что на счёт 1-2.

То же в другую сторону.

П/и «Кто быстрее?»

III часть.

1. спокойная ходьба.



18. Занятие.

Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Матрёшки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков».

П/и «Кто быстрее?»

I часть.

1. Ходьба на наружных сводах стопы.
2. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх.
3. Массаж стопы.

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Мы весёлые матрёшки, на ногах у нас сапожки».

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

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

2. «Красные сапожки, резвые ножки».

И.п. стоя ноги вместе, руки на пояс.

- 1-правую вперёд в сторону на пятку,
- 2 – правую на носок,
- 3 – правую на пятку,
- 4 – с притопом приставляя правую, и.п.
- 5-8 – то же с левой ноги.

3. «Танец каблучков».

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

- 1-2 – поочерёдно шаг правой, затем левой вперёд на пятку,
- Руки в стороны ладонями вверх,
- 3-4-поочерёдно шаг правой, затем левой назад на носок,
- Руки на пояс.



4. «Гармошка».

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

1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести в право.

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

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

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

5-8 то же, что 1-4.

1-8 – то же, передвигаясь влево.

5. «Ёлочка».

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

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

2 – слегка приподнять пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол,

3 – таким образом продолжать передвигаться вправо,

1-8 – то же влево.

6. «Присядка»

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

1 – присесть на носок, колени в стороны, руки вперёд в стороны ладонями вверх,

2 – пятки вместе носки врозь,

3 – правую в сторону на пятку,

4 – приставляя правую, (и.п.) пятки вместе носки врозь,

5-8 – то же с другой ноги.

7. «Шаг с приподниманием».

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

1 – шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед,

2-встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону – книзу,

3-4- то же, что на счёт 1-2.

То же в другую сторону.

П/и «Кто быстрее?»

III часть.

1. спокойная ходьба.



19. Занятие.

Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Гармошка», «Ёлочка».

П/и «Тик так».

I часть.

1. Ходьба на наружных сводах стопы.
2. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх.
3. Массаж стопы.

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Мы весёлые матрёшки, на ногах у нас сапожки».

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

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

2. «Красные сапожки, резвые ножки».

И.п. стоя ноги вместе, руки на пояс.

- 1-правую вперёд в сторону на пятку,
- 2 – правую на носок,
- 3 – правую на пятку,
- 4 – с притопом приставляя правую, и.п.
- 5-8 – то же с левой ноги.

3. «Танец каблучков».

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

- 1-2 – поочерёдно шаг правой, затем левой вперёд на пятку,
- Руки в стороны ладонями вверх,
- 3-4-поочерёдно шаг правой, затем левой назад на носок,
- Руки на пояс.



4. «Гармошка».

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

1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести в право.

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

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

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

5-8 то же, что 1-4.

1-8 – то же, передвигаясь влево.

5. «Ёлочка».

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

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

2 – слегка приподнять пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол,

3 – таким образом продолжать передвигаться вправо,

1-8 – то же влево.

6. «Присядка»

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

1 – присесть на носок, колени в стороны, руки вперёд в стороны ладонями вверх,

2 – пятки вместе носки врозь,

3 – правую в сторону на пятку,

4 – приставляя правую, (и.п.) пятки вместе носки врозь,

5-8 – то же с другой ноги.

7. «Шаг с приподниманием».

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

1 – шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед,

2-встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону – книзу,

3-4- то же, что на счёт 1-2.

То же в другую сторону.

П/и «Тик так»

III часть.

1. спокойная ходьба.



20. Занятие.

Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Присядка», «Шаг с приподанием».

П/и «Тик так»

I часть.

1. Ходьба на наружных сводах стопы.
2. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх.
3. Массаж стопы.

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Мы весёлые матрёшки, на ногах у нас сапожки».

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

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

2. «Красные сапожки, резвые ножки».

И.п. стоя ноги вместе, руки на пояс.

- 1-правую вперёд в сторону на пятку,
- 2 – правую на носок,
- 3 – правую на пятку,
- 4 – с притопом приставляя правую, и.п.
- 5-8 – то же с левой ноги.

3. «Танец каблучков».

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

- 1-2 – поочерёдно шаг правой, затем левой вперёд на пятку,
- Руки в стороны ладонями вверх,
- 3-4-поочерёдно шаг правой, затем левой назад на носок,
- Руки на пояс.



4. «Гармошка».

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

1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести в право.

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

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

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

5-8 то же, что 1-4.

1-8 – то же, передвигаясь влево.

5. «Ёлочка».

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

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

2 – слегка приподнять пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол,

3 – таким образом продолжать передвигаться вправо,

1-8 – то же влево.

6. «Присядка»

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

1 – присесть на носок, колени в стороны, руки вперёд в стороны ладонями вверх,

2 – пятки вместе носки врозь,

3 – правую в сторону на пятку,

4 – приставляя правую, (и.п.) пятки вместе носки врозь,

5-8 – то же с другой ноги.

7. «Шаг с приподниманием».

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

1 – шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед,

2-встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону – книзу,

3-4- то же, что на счёт 1-2.

То же в другую сторону.

II/и «Тик так»

III часть.

1. спокойная ходьба.



Планы – конспекты занятий

Март

21. Занятие.

Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом.

П/и «Подумай и отгадай».

I часть.

1. Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин),
2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1-15 мин).
3. Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).
4. Лёгкий бег на носках (до 1 мин).

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. и.п. – сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.
2. и.п. – стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин).
3. и.п. – сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочерёдно одной и другой ногами (1 мин).
4. и.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.
5. и.п.- лёжа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой (по 3-4 раза).
6. и.п. – сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).

III часть.

1. Балансирование на набивном мяче.
2. Опираясь обеими руками о скамейку перепрыгивать через неё с одной стороны на другую.
3. П/и «Подумай и отгадай».
4. Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.



22. Занятие.

Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности.

П/и «Подумай и отгадай».

I часть.

1. Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин),
2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1-15 мин).
3. Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).
4. Лёгкий бег на носках (до 1 мин).

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. и.п. – сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.
2. и.п. – стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин).
3. и.п. – сидя на стульчике. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочерёдно одной и другой ногами (1 мин).
4. и.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.
5. и.п.- лёжа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой (по 3-4 раза).
6. и.п. – сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).

III часть.

1. Балансирование на набивном мяче.
2. Опираясь обеими руками о скамейку перепрыгивать через неё с одной стороны на другую.
3. П/и «Подумай и отгадай».
4. Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.



23. Занятие.

Цель: учить балансированию на набивном мяче.

П/и «На чём играю?»

I часть.

1. Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин),
2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1-15 мин).
3. Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).
4. Лёгкий бег на носках (до 1 мин).

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. и.п. – сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.
2. и.п. – стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин).
3. и.п. – сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной и другой ногами (1 мин).
4. и.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.
5. и.п.- лёжа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой (по 3-4 раза).
6. и.п. – сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).

III часть.

1. Балансирование на набивном мяче.
2. Опираясь обеими руками о скамейку перепрыгивать через неё с одной стороны на другую.
3. П/и «На чём играю?».
4. Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.



24. Занятие.

Цель: учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; обрабатывание ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню.

П/и «На чём играю?»

I часть.

1. Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин),
2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1-15 мин).
3. Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).
4. Лёгкий бег на носках (до 1 мин).

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. и.п. – сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.
2. и.п. – стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин).
3. и.п. – сидя на стульчике. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочерёдно одной и другой ногами (1 мин).
4. и.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.
5. и.п.- лёжа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой (по 3-4 раза).
6. и.п. – сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).

III часть.

1. Балансирование на набивном мяче.
2. Опираясь обеими руками о скамейку перепрыгивать через неё с одной стороны на другую.
3. П/и «На чём играю?».
4. Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.



Планы – конспекты занятий Апрель

25. Занятие.

Цель: закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок.

П/и «Море».

I часть.

1. Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).
2. Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин).
3. Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).
4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с).
5. Лёгкий бег на носках.

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Эквилибристи».

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче.

Руки в стороны (1 мин).

2. «Цыплята».

И.п. – о.с., руки на поясе.

Присесть на носочках (8-10 раз).

3. «Лыжные тренировки».

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

4. «Разминка».

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

«Раскатаем тесто».

Катание стопой пластмассового шарика (по 40с).

5. «Раскатаем тесто»

Катание стопой пластмассового шарика (по 40с).

6. «Куры на насесте».

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

III часть.

П/игры.

1. Кто больше поднимает предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).



2. Кто быстрее пальцами ног соберёт коврик в складки (4-5 раз).

3. П/и «Море».

4. Ходьба и бег на носках.

26. Занятие.

Цель: совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; отработка общеразвивающих упражнений: «Эквелебристы», «Цыплята».

П/и «Море»

I часть.

1. Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).
2. Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин).
3. Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).
4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с).
5. Лёгкий бег на носках.

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Эквилибристы».

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче.

Руки в стороны (1 мин).

2. «Цыплята».

И.п. – о.с., руки на поясе.

Присесть на носочках (8-10 раз).

3. «Лыжные тренировки».

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

4. «Разминка».

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

5. «Раскатаем тесто».

Катание стопой пластмассового шарика (по 40с).

6. «Куры на насесте».

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

III часть.

П/игры.

1. Кто больше поднимает предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).
2. Кто быстрее пальцами ног соберёт коврик в складки (4-5 раз).

3. П/и «Море».

4. Ходьба и бег на носках.



27. Занятие.

Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка».

П/и «Слушаем музыку».

I часть.

1. Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).
2. Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин).
3. Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).
4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с).
5. Лёгкий бег на носках.

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Эквилибристи».

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче.

Руки в стороны (1 мин).

2. «Цыплята».

И.п. – о.с., руки на поясе.

Присесть на носочках (8-10 раз).

3. «Лыжные тренировки».

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

4. «Разминка».

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

5. «Раскатаем тесто».

Катание стопой пластмассового шарика (по 40с).

6. «Куры на насесте».

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

III часть.

П/игры.

1. Кто больше поднимает предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).
2. Кто быстрее пальцами ног соберёт коврик в складки (4-5 раз).
3. **П/и «Слушаем музыку».**
4. Ходьба и бег на носках.



28. Занятие.

Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто».

П/и «Слушаем музыку»

I часть.

1. Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).
2. Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин).
3. Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).
4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с).
5. Лёгкий бег на носках.

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Эквилибристи».

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче.

Руки в стороны (1 мин).

2. «Цыплята».

И.п. – о.с., руки на поясе.

Присесть на носочках (8-10 раз).

3. «Лыжные тренировки».

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

4. «Разминка».

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

5. «Раскатаем тесто».

Катание стопой пластмассового шарика (по 40с).

6. «Куры на насесте».

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

III часть.

П/игры.

1. Кто больше поднимает предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).
2. Кто быстрее пальцами ног соберёт коврик в складки (4-5 раз).

3. П/и «Слушаем музыку».

4. ходьба и бег на носках.



Планы – конспекты занятий Май

29. Занятие.

Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком.

П/и «Что делают дети?».

I часть.

1. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1-1,5 мин).
2. Лёгкий бег на носках (до 1 мин).
3. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-2,5 мин).
4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. и.п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).
2. И.п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18-20 раз).
3. И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6-8 раз).
4. И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40 с).
5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперёд- бесшумно на носках (0,5-1 мин).

III часть.

П/и «Что делают дети?».

Спокойная ходьба.



30. Занятие.

Цель: отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя.

П/и «Что делают дети?».

I часть.

1. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1-1,5 мин).
2. Лёгкий бег на носках (до 1 мин).
3. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-2,5 мин).
4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. и.п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).
2. И.п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18-20 раз).
3. И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6-8 раз).
4. И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40 с).
5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперёд- бесшумно на носках (0,5-1 мин).

III часть.

П/и «Что делают дети?».

Спокойная ходьба.



31. Занятие.

Цель. совершенствование поворотов голени внутрь и на ружу; отработка прыжков с небольшим продвижением вперёд (на носках).

П/и «Курица и цыплята».

I часть.

1. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1-1,5 мин).
2. Лёгкий бег на носках (до 1 мин).
3. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-2,5 мин).
4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. и.п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).
2. И.п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18-20 раз).
3. И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6-8 раз).
4. И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40 с).
5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперёд- бесшумно на носках (0,5-1 мин).

III часть.

П/и «Курица и цыплята».

Спокойная ходьба.



32. Занятие.

Цель. совершенствование поворотов голени внутрь и на ружу; отработка прыжков с небольшим продвижением вперёд (на носках).

П/и «Курица и цыплята».

I часть.

1. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1-1,5 мин).
2. Лёгкий бег на носках (до 1 мин).
3. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-2,5 мин).
4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. и.п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).
2. И.п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18-20 раз).
3. И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6-8 раз).
4. И.п. – лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40 с).
5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперёд- бесшумно на носках (0,5-1 мин).

III часть.

П/и «Курица и цыплята».

Спокойная ходьба.





Приложения

Приложения №1

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Умка».
Предлагает дополнительные образовательные занятия для детей старшего дошкольного возраста
На тему: «Профилактика и коррекция плоскостопия»

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Согласие родителей	Дата	Подпись
1				
2				
3				
4				
5				

Занятия будут проводиться 1 раз в неделю на протяжении всего учебного года.
В четверг 16.10 – 16.35

Приложения №2

Анкета для родителей

1. Как определить что у ребенка плоскостопие

2. Знаете ли вы что такое плоскостопие

3. Какие меры вы предпринимаете для профилактики плоскостопия

4. Занимаетесь ли Вы лечебной гимнастикой при
плоскостопии

5. Знаете ли Вы методику лечебной гимнастики

6. Какие специальные упражнения для профилактики плоскостопия Вы

используете _____

Приложения №3

Консультации и рекомендации для родителей



Консультация для родителей

Одежда детей для занятий физкультурой в детском саду

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий ее соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

Подбор одежды для физкультуры в детском саду часто становится проблемным вопросом для родителей. Однако этот вопрос достаточно важный. Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно. Одежда детей должна быть хорошего качества, чистая, сухая, из натуральных материалов, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

Таким образом, для занятий в помещении необходимо приобрести: футболку, шорты, кроссовки, носки:



праздников.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из натуральных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого (белого) цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

в положении сидя.



1



2



3

1. Сгибание и разгибание стоп.

2. Сжимание и разжимание пальцев.

3. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.



4



5



6

4. Поворот стоп подошвами внутрь.

5. Захват и удержание подошвами округлого предмета (мячика, кегли и т.д.). Сжатие резинового мячика подошвами

6. Катание подошвами округлого предмета.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

в положении сидя.



7



8



9

7. Попеременные удары носками и пятками в пол.

8. Захват и подъем с пола мелких предметов прямыми и скрещенными ногами.

9. Собираение пальцами ног ткани, лежащей на полу



10



11



12

10. Поочередное разгибание ног

11. Катание на велосипеде. Важно, чтобы ребенок нажимал на педали пальцами, а не серединой стопы.

12. Переступание

ногами

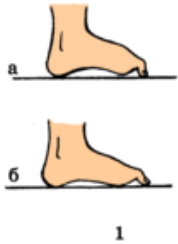
в

стороны.

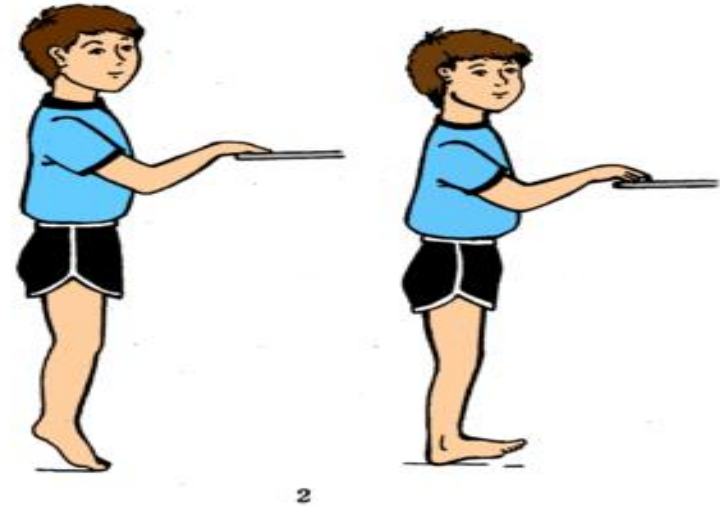
Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

в положении стоя

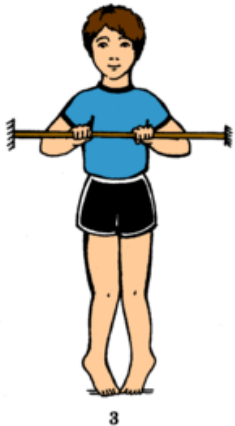
Эти движения лучше делать, держась за опору на уровне груди.



1. «Сокращение» стоп,
а - правильно
б - неправильно



2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.



3. Сведение и разведение
пятки, стоя на носках.



4. Присе



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

при ходьбе

1. Ходьба на носках.



3

2. Ходьба на пятках.



4

3. Ходьба на наружных краях стоп.

4. Ходьба по ребристой доске.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

Пройди по линии

Начертите мелом на полу прямую линию и предложите ребенку пройти по ней несколько раз.

Журавль на болоте

Ребенок делает шаги, останавливаясь и высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене.

Конькобежец

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки заложить за спину. Сгибать попеременно правую и левую ноги, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны, подражая движениям конькобежца.

Лыжник

Ходить по комнате широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и, поочередно поднимая руки вперед, подражать движениям лыжника.

Хлопки под коленом

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Быстро хлопнуть руками под ней. Повторить поочередно для



поднять прямую ногу и каждой ноги.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

Присядь у стены



Перешагни через руки



Встать прямо у стены, прикасаясь к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком, руки опустить. Присесть пониже на носках и затем подняться, не отрываясь от стены. Повторить медленно несколько раз.

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить и сцепить перед собой. Слегка наклоняясь вперед, перешагнуть через руки. Повторить в среднем темпе несколько раз каждой ногой.

Присядь комочком

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всю ступню и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить.



Встать прямо, ноги попытаться встать, распределять на обе

Сядь по-турецки

скрестить, руки опустить. Медленно сесть на пол по-турецки и стараясь не помогать себе руками. Массу тела следует равномерно ноги, на наружные края стоп.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

Сядь-встань

Встать прямо, слегка расставив

Утиная ходьба

Присесть, положить руки на колени

Лошадка

Бегать вприпрыжку, изображая

Попрыгай, как мячик

Встать прямо, ноги вместе, руки

Попрыгай на одной ноге

Мелкими прыжками подсакивать попеременно то на одной, то на другой ноге.

Потанцуй

Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Попеременно выставлять ноги вперед то на носок, то на пятку.

Цапля

Ходить по комнате, высоко поднимая то одну, то другую ногу.



ноги, руки опустить. Медленно сесть и подняться, помогая себе руками.

и таким образом, попытаться передвигаться.

лошадку.

опустить. Передвигаться на носках мелкими прыжками.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

Собачка

Ходить по комнате на четвереньках, подражая собаке.

Жучок

Лечь на спину и делать движения руками и ногами, подражая жуку, перевернутому на спинку.

Художник

Рисование на листе бумаги различных фигур, карандашом, зажатым пальцами ног, придерживая лист другой ногой.

Пчела

Бегать по комнате, подняв руки в стороны и слегка помахивая ими, протяжно произносить: «Жу-жу»

Лягушка

Встать на четвереньки и попрыгать как лягушка.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

с мячом среднего размера

Подними мяч ногами



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

Переложь мяч ногами

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

Перекинь мяч ногами

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

Подкати мяч

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



Бодай мяч

Встать на четвереньки, поставить перед собой большой мяч и толчками головы катить его вперед, продолжая передвигаться на четвереньках.



Пингвин с мячом

Прыжки с мячом, зажатым в стопах ног.

Мюнхгаузен на Луне

Ходить, зажав мяч в коленях ног

Футбол

Стоя, водить мяч ногами.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

с гимнастической палкой

Перешагни через палку сидя

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

Перешагни через палку

Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать за концы горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и назад. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

Подними пачку ногами

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

Перенеси ноги через палку

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

Пройди по палке

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

Пройди по палке боком

Передвигаться боком по палке приставными шагами.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия с кеглями

Перешагни через кегли

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

Перешагни через кеглю

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

Подними кеглю ногами

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

Переставь кеглю

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

Ходьба или бег змейкой

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

Прыжки вокруг кегли

Поставить кеглю на пол и мелкими прыжками прыгать вокруг, стараясь не уронить ее.

Катание кегли ногой

Катание кегли по полу ногой, сидя или стоя.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

с веревкой

Сложи веревку

Сидя, пытаться собрать пальцами ног вытянутую на полу веревку.

Пройди по веревке

Положить вытянутую веревку на пол, пройти по ней, сохраняя равновесие.

Прыжки через веревку боком

Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево перепрыгивать через нее, продвигаясь вперед.

Подними веревку

Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку положить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.

Перешагивание

Натянуть веревку на высоте 20-30 см и предложить ребенку перешагнуть через нее.

Подлезание

Натянуть веревку на высоте 30-40 см и предложить ребенку пролезть под ней.

Ходьба, держась за веревку

Натянуть веревку на уровне поднятых верх рук ребенка и предложить ему идти на носках вдоль веревки, перебирая по ней руками.

Прыгай в круг

На полу сделать круг из веревки, прыгать внутрь круга и выпрыгивать из него.

Перепрыгни по выше

Натянуть веревку на высоте 10-12 см от пола и слабо удерживать ее за один конец рукой предложить ребенку разбежаться и перепрыгнуть через это препятствие.

Вариант: можно оттолкнуться двумя ногами, перепрыгнуть через веревку и мягко приземлиться на обе ноги.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

со скакалкой



Прыгать через скакалку могут все дети, в том числе и страдающие плоскостопием.

Для того чтобы избежать неприятностей, следует сначала провести курс оздоровительной гимнастики, укрепляющей мышцы и связки стоп, и только затем разрешать ребенку прыгать.

Скакалка подбирается для каждого ребенка индивидуально, соответственно его росту. Для этого надо, чтобы ребенок, наступив на скакалку, согнутыми руками натянул ее до уровня плеч.

Перешагивание через неподвижную скакалку

Держа скакалку впереди себя, перешагивать через нее. Затем вращательным движением кистей, не напрягая рук, перекидывать скакалку через голову вперед и опять перешагивать.

Перепрыгивание с бегом

Держа скакалку сзади, пробежать несколько шагов и, перекинув ее через голову, перепрыгнуть через нее. Повторить несколько раз.

Попеременные прыжки

Вращая скакалку кистями вперед, прыгать с одной ноги на другую. Следует держать туловище прямо и пружинить на носках.

Прыжки на двух ногах

Прыгать через вращающуюся скакалку на слегка согнутых ногах, пружинисто отталкиваясь обеими стопами

Бег со скакалкой

Бежать и, вращая скакалкой, прыгать через нее то на одной, то на другой ноге. Упражнения с длинной скакалкой



Перешагивание с бегом

Держа скакалку сзади, пробежать 4—6 шагов, остановиться и, перекинув скакалку вперед через голову, перешагнуть через нее. Повторить несколько раз.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия со скакалкой

Прыжки на одной ноге



Прыгать через вращающуюся скакалку сначала на одной, затем на другой ноге.

Прыжки с подскоками на обеих ногах Перепрыгивать через вращающуюся скакалку обеими ногами с промежуточными подскоками.

Прыжки с подскоками на одной ноге

Перепрыгнуть через вращающуюся скакалку на одной ноге, сделать на ней же подскок и повторить то же на другой ноге.

Прыжок через качающуюся скакалку

Держа скакалку впереди себя, перепрыгнуть несколько раз через нее обеими ногами вперед и назад.

Неподвижная скакалка

Натянуть и укрепить скакалку на высоте 5 см от земли.

1 вариант. Перешагивать через скакалку в одну и другую стороны.

2 вариант. Перепрыгивать через скакалку обеими ногами.

3 вариант. Перепрыгивать через скакалку с одной ноги на другую.

Качающаяся скакалка.

Раскачивать длинную скакалку на высоте 5 см от земли.

1 вариант. Перешагивать через скакалку в обе стороны.

2 вариант. Подбежать и перешагнуть через скакалку.

3 вариант. Подбежать и перепрыгнуть через скакалку с одной ноги на другую.

Вращающаяся скакалка

Длинную скакалку вращают так, чтобы она почти касалась земли.

1 вариант. Подбежать и перепрыгнуть через скакалку с одной ноги на другую несколько раз, не задевая ее.

2 вариант. Прыгать с ноги на ногу, делая на каждой ноге по два прыжка.

Комбинированные прыжки

1 вариант. Прыгать через скакалку вперед и назад.

2 вариант. Прыгать через скакалку с легкими промежуточными подскоками или поворотом кругом.

Прыжки на бегу

Вбежать под вращающуюся скакалку, перепрыгнуть через нее и выбежать.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

с мешочком весом 100-500 г.

Не урони мешочек

Ходить по комнате, удерживая голову и туловище в прямом положении, стараясь не уронить мешочек, положенный на темя.

Подними мешочек ногами

Сесть на пол, согнуть ноги и опереться руками сзади, мешочек положить у носков ног. Захватить мешочек обеими ступнями, поднять над полом и удерживать в этом положении.

Рисуй ногами

Сидя на полу, обхватить мешочек стопами и описать ногами большой круг.

Перекладывай мешочек

Сесть на пол, согнуть ноги и опереться ногами сзади, мешочек положить у ног справа. Захватить мешочек ступнями, поднять его и переложить слева от себя. Прodelать то же в другую сторону.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

с мешочком весом 100-500 г.

Перепрыгни через мешочек

Стать прямо, ноги вместе, руки опустить, мешочек положить на пол у носков ног. Перепрыгнуть на носках через мешочек.

Стань на оба колена

Положить мешочек на голову ребенка, предложить ему опуститься на колени, затем встать.

Сядь с мешочком

Стать прямо, скрестив ноги, руки уронить мешочек, садиться на пол и



опустить, мешочек положить на темя. Медленно, стараясь не вставать.

Походи боком

Положить мешочек ребенку на темя и удерживая голову и туловище в выпрямленном положении, стараясь не уронить мешочек.

предложить ему походить по комнате боком приставным шагом,

Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

на гимнастической скамейке

Походи по скамейке

Ходить по скамейке с различными положениями рук: на поясе, в стороны, вперед, за голову.

Опустись на колено

Ходить по скамейке, чередуя ходьбу с опусканием попеременно на правое и на левое колено и разведением рук в стороны.

Ходьба на носках

Ходить по скамейке на носках, разведя руки в стороны и стараясь сохранить равновесие.

Ходьба с высоким подниманием коленей

Ходить по скамейке, высоко поднимая колени, не теряя равновесия, руки в стороны.

Ходьба с мячом на голове

Ходить по скамейке, удерживая мяч руками на голове.



Ходьба боком

Ходить по скамейке приставным шагом сначала в одну, затем

в другую сторону.

Залезь на скамейку

Влезть на скамейку, выпрямиться, а затем прыгнуть с нее на носки, на пол.

Плавание

Лечь на скамейку продольно, животом вниз, и взяться за ее края руками впереди себя. Скользящим движением передвигаться вперед, с помощью рук и ног, от одного конца скамейки к другому.

Перепрыгни через скамейку

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



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

на лестнице

Пройди по лестнице

Положить лестницу на пол и предложить ребенку пройти по ней, шагая с одной перекладины на другую.

Шагай через ступеньки

Идти по лежащей на полу лестнице, перешагивая через перекладины.

Сохраняй равновесие

Ходить по боковым стойкам лестницы, стараясь сохранить равновесие.

Ходьба на четвереньках

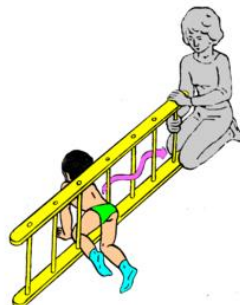
Ходить по лежащей на полу лестнице на четвереньках: ногами — по боковым стойкам, а руками по перекладинам.

Пройди вверх

Поставить лестницу наклонно, слегка приподняв один ее конец над полом и закрепив его. Залезть по лестнице вверх, взрослый поддерживает ребенка под руку.

Змейка

Поставить лестницу вертикально боком и закрепить ее, затем предложить ребенку пролезать в промежутки между перекладинами лестницы с одной стороны на другую.



Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

на гимнастической стенке

Лазание

Подниматься по перекладинам шведской стенки вверх и спускаться вниз.

Ходьба боком

Передвигаться по нижней перекладине приставным шагом в одну сторону, затем по следующей перекладине — в другую.

Приседание

Встать на нижнюю ступеньку, держась руками за перекладину на уровне пояса, сделать несколько приседаний.

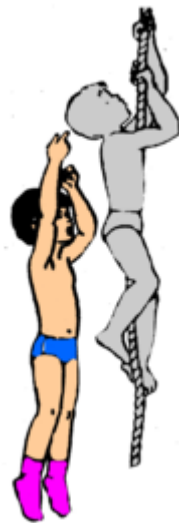


Упражнения и игры для профилактики и коррекции плоскостопия

на канате

Лазанье по канату

Стоя на полу, захватить канат прямыми руками над головой. Повиснуть, поднять согнутые ноги и захватить канат. Упираясь в канат ногами, разогнуть ноги и согнуть руки. Из положения, стоя произвольным способом взобраться наверх до отметки (завязать ленточки). Спускаться, перехватывая руки. Запрещается скольжение.



Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, в домашних условиях

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на пятках.
2. Ходьба на наружном крае стоп.
3. Ходьба на носках, на носках с поворотом пяток внутрь
4. Ходьба с согнутыми пальцами стоп.
5. Ходьба спиной вперед.

Упражнения в положении стоя

1. Стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки;
2. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно;
3. Перекат с пяток на носки и обратно;
4. Сокращение стоп, сокращение стоп с продвижением вперед;
5. Сведение и разведение пяток;
6. Полуприседание и приседание на носках;

Упражнения в положении сидя на полу

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя.
2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.
3. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Скользящие движения стопы одной ноги по голени другой, с одновременным охватом поверхности голени. То же другой ногой.
6. Сидя, ноги согнуты в коленных суставах, стопы стоят параллельно. Приподнимание пяток вместе попеременно.
7. Сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь.
8. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
9. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону. То же пальцами стоп другой ноги.



Упражнения на массажном коврике.

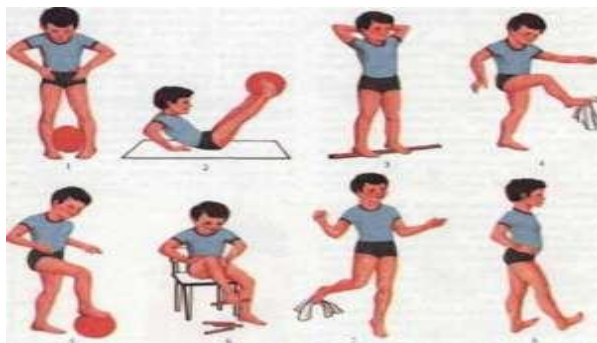
1. Ходьба медленная с глубоким перекатом стопы.
2. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
3. Перекаты с носков на пятки и обратно.
4. Приставные пружинящие шаги .
5. Легкие поскоки, прыжковые упражнения.



Упражнения сидя на стульчике

1. Собираение с пола мелких предметов (карандашей) или ткани пальцами ног.
2. Катание карандашей

Комплекс с различными предметами



1. «Каток» — ребенок катет вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

2. «Разбойник» — ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

3. «Сборщик» — И.П. — тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

4. «Художник» — И.П. — тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

5. «Носильщик» — поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик и. п. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

Консультация для родителей

«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Стопы несут опорную и амортизирующую функции, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении.

Плоская или уплощенная стопа может быть врожденной, а может и образоваться в процессе жизни человека. При плоскостопии нарушается нормальная функция самой стопы, а значит и всех ее функций. При плоскостопии, сопровождающим уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положения таза и позвоночника, что отрицательно влияет на общее состояние здоровья ребенка. Нередко плоскостопия является одной из причин нарушения осанки.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Дети, страдающие плоскостопием, могут жаловаться на головные боли; они часто нервозны, рассеяны, быстро утомляются. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии. Поэтому профилактика плоскостопия и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны в период роста и развития опорно-двигательной системы организма.

В возрасте 3 - 7 лет необходимо корректировать склонные к уплощению стопы, и закрепить правильный свод стопы. Основную роль в профилактике плоскостопия имеет закрепление сводчатой формы стоп, противодействие развитию деформации стопы и коррекция склонных к уплощению стоп. Этому способствуют физические упражнения, направленные на развитие силы и эластичности мышц голени, стопы, и связок аппарата голеностопного сустава.

Для предупреждения плоскостопия надо соблюдать следующие

1 ОБУВЬ.

Обувь для ребенка должна быть с небольшим каблучком (пол сантиметра), мягким супинатором и жестким задником. Нельзя носить слишком тесную обувь и обувь на плоской подошве. Ребенку не следует донашивать чужую обувь.

2 ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Необходимо регулярно выполнять упражнения для профилактики плоскостопия, укрепляющие мышцы стопы и голени, а также тонизировать мышцы стопы ходьбой босиком по песку, траве, гальке, прочим неровностям или по специальному коврику. Формирование свода стопы нуждается в постоянной тренировке.

3 ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.

Необходимо вести активный образ жизни, выполнять общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы).

4 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

Для правильного формирования стопы немаловажным является здоровое питание. Важно обеспечивать правильный фосфорно-кальциевый обмен, наличие витамина Д. Диагностика плоскостопия. О степени уплощения стопы можно судить по её отпечатку. След ноги должен иметь значительную выемку с внутренней стороны. Чем эта выемка меньше, тем больше уплощение стопы.

При диагностике плоскостопия у детей нужно учитывать их возрастные особенности.

С рождения у ребенка своды стоп заполнены подкожным жиром. К трем-четырем годам кости, мышцы и сам внешний вид стопы приобретают очертания взрослой стопы. Чем старше ребенок, тем лучше виден просвет свода стопы.

Для диагностики возьмите чистый лист бумаги и положите его на пол. Затем намажьте ступни ребенка каким-нибудь жирным кремом и поставьте его на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток стоп. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления.

За тем, перпендикулярно этой линии проведите прямую, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте.

Для проведения занятий по профилактике и коррекции плоскостопия желательно использовать массажные коврики; массажные мячи различного размера; эспандеры и массажёры для стоп.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, которые можно выполнять в домашних условиях

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на пятках.
2. Ходьба на наружном крае стоп.
3. Ходьба на носках, на носках с поворотом пяток внутрь
4. Ходьба с согнутыми пальцами стоп.
5. Ходьба спиной вперед.

Упражнения в положении стоя

1. Стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки;
2. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно;
3. Перекат с пяток на носки и обратно;
4. Сокращение стоп, сокращение стоп с продвижением вперед;
5. Сведение и разведение пяток;
6. Полуприседание и приседание на носках;

Упражнения в положении сидя на полу

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя.
2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.
3. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Скользящие движения стопы одной ноги по голени другой, с одновременным охватом поверхности голени. То же другой ногой.
6. Сидя, ноги согнуты в коленных суставах, стопы стоят параллельно. Приподнимание пяток вместе попеременно.

7. Сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь.
8. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
9. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону. Тоже пальцами стоп другой ноги.
10. Сидя на полу, ноги прямые, кисти рук в упоре сзади, разводить колени, подтягивая стопы до полного соприкосновения подошв.
11. Захват и удержание мяча (среднего размера) двумя стопами, перекладывание с места на место.

Упражнения на массажном коврике.

1. Ходьба медленная с глубоким перекатом стопы.
2. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
3. Перекаты с носков на пятки и обратно.
4. Приставные пружинящие шаги.
5. Легкие поскоки, прыжковые упражнения.

Упражнения, сидя на стульчике

1. Собираение с пола мелких предметов (карандашей) или ткани пальцами ног.
2. Катание карандашей

Комплекс с различными предметами

1 «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

2 «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

3. «Сборщик» - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

4. «Художник» - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

5. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

Самомассаж стоп.

Поглаживание, растирание, разминание, вытягивание пальцев, вибрации, пассивные движения и вращения.

ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ И ПУТИ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

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 статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стопы несколько уплотняются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение.

Длительная чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и к стойкому опущению стопы.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. Но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, с толстой подошвой, так как они лишают стопу ее естественной гибкости. При ходьбе на высоких каблуках происходит перераспределение нагрузки: с пятки нагрузка перемещается на область поперечного свода, который не выдерживает несвойственные ему перегрузки, и начинается формирование поперечного плоскостопия. Известную роль при этом играет мышечная недостаточность — ослабление мышцы, отводящей большой палец, межкостных мышц и др.

В раннем детском возрасте малоподвижная форма плоскостопия обычно безболезненна, в дальнейшем же, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиться и причинить много неприятностей. Поэтому важно предупредить плоскостопие, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить лечение.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата

стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

«Если бы ноги стали руками». Данная игра проводится под текстовое сопровождение педагога:

Собрались ребята на нашем дворе и стали придумывать: что, как и где надо исправить, перевернуть, Чтоб веселее было чуть-чуть.

— Что б мы, ребята, делали с вами,

Если бы ноги были руками? — Вдруг неожиданно Мишка сказал, Ну, а Сережка его поддержал:

— Разве со скукой не справиться нам, Если придумаем дело ногам?!

Саня взял «спицы» и начал «вязать»,

Димка ногами — «грибы собирать»,

Я на руках по песочку шагать,

Яша — ногами игрушку катать,

Ваня ногою рисует портрет,

Леня же пишет отличный сонет,

Юра ногою до Солнца достал,

Ласково, нежно его приласкал.

Словно с мячом, поиграл он немножко

И отпустил, пусть бежит по дорожке.

Ну, а теперь, словно сказочный веер,

Тучки по небу ногами развеял.

«Ножницы» выдумал мудрый Андрей,

Из тучек нарезал он сто кораблей.

Как это здорово — думайте сами.

И предложите рукам стать ногами!

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ

КОМПЛЕКС I

1. И. п. — лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой. Подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, пальцы согнуть.
2. И. п. — лежа на животе, руки в пол, ноги вместе. Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор, лежа, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.
3. «Балерина». И. п. — сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в и. п. Затем шажками прошагать, «рисую различные фигуры» — солнышко, елочку, домик.
4. «Веселые прыжки». И. п. — сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Подняв ноги, перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15—20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в и. п.
5. «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в и. п. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в и. п.
6. «Шалаш». П.п. — стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки и пяточками, прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Возвратиться в и. п.
7. «Прогулка по лианам». Детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.
8. И. п. — сидя на полу. Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник).

КОМПЛЕКС II

1. «Лисички» — мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2. «Кабанчики» — тяжелая ходьба на пятках.
3. «Мишки» — неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами — по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).
4. «Обезьянки» — мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через речку по узенькому мосту).

Упражнения 1. «Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»

Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.

Упражнения 2. «Мишка на роликовых коньках»

Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

Упражнения 3. «Обезьянки берут орешки»

Захват малого мяча ступнями ног.

Упражнения 4. «Обезьянки читают газету»

Пальчиками ног рвать газету на части.

Упражнения 5. «Обезьянки-художники»

Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаге, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т. д.).

Упражнения 6. «Обезьянки-музыканты»

Поднять пальцами ног погремушку и погреметь.

КОМПЛЕКС III

1. И. п. — стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в и. п. (10—15 раз).
2. И. п. — стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки,
3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в и. п. (6—8 раз).
4. И. п. — стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в и. п. (8—10 раз).
6. Ходьба в полу приседе (2—5 минут).
7. Прыжки «Зайчики» (30—40 секунд).
8. И. п. — основная стойка. Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе (10—12 раз каждой ногой).
9. И. п. — основная стойка. Поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4—6 раз).
10. И. п. — основная стойка. Круговые вращения стопой.

КОМПЛЕКС IV

1. Ходьба на носках (1—3 минуты).
2. Ходьба на пятках (1—3 минуты).
3. Ходьба на наружных краях стоп (2—5 минут).
4. Ходьба на внутренних краях стоп (2—5 минут).
5. Ходьба по наклонной плоскости (5—10 раз).
6. Ходьба по палке (5—15 раз).
7. Ходьба по ребристой доске (2—5 минут).
8. Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, платочков, шнурков — 5—10 раз).
9. Сгибание и разгибание стоп (сидя на стуле, поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола, Ю— 20 раз).

КОМПЛЕКС V.

1. Ходьба на носках.

Ходить на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

2. Ходьба на наружных краях стоп. Ходить по комнате, положив руки на пояс, опираясь на наружные края (как «мишка косолапый») — 2—5 минут.

3. Ходьба по наклонной плоскости.

Доска шириной 10—20 см приподнята одним концом на высоту 25—30 см. На носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5—10 раз.

4. Ходьба по палке.

Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, подняв руки в стороны, в медленном темпе (5—10 раз).

5. Катание мяча ногой.

Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2—5 минут поочередно каждой ногой).

6. Катание обруча.

Удерживая обруч пальцами ноги, катать его по полу поочередно каждой ступней в течение 2—4 минут.

7. Приседание на палке.

Держась руками за спинку стула, встать на палку, лежащую на полу возле стула; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу (5—10 раз в медленном темпе).

8. Сгибание и разгибание ног.

И. п. — сидя на стуле, вытянув ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола (10—20 раз в среднем темпе).

9. Захватывание мяча.

И. п. — сидя на стуле. Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, палочки, веревочки (1—3 минуты).

10. Балансировка на мяче.

Встать на слабо надутый большой мяч. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.

Литература: Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления, Москва, 2000.

Рекомендации для воспитателей
Подвижные игры
по профилактике и коррекции плоскостопия



Инструктор по физической культуре: Шендель. Т.И.

1. **«Ходьба змейкой».** Установить кегли (мячи, кубики и т. п.) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояс впереди стоящего, обходят колонной кегли, стараясь их не задеть.
2. **«Пройди – не ошибись».** Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперёд, ставя носок к пятке.
3. **«Резвый мешочек».** Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Неперепрыгнувший выбывает из игры.
4. **«Зайцы в огороде».** Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бежит в круг, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.
5. **«Быстро возьми».** Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.
6. **«Великаны и гномы».** Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.
7. **«Запрещённое движение».** В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

8. «Полоса препятствий».

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

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

9. «Кто быстрее?». Дети стоят в шеренге. По сигналу воспитателя стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.

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

ТЕКСТ

Тик-так, тик-так –

Мы всегда шагаем так:

Тик-так!

Стрелка, стрелка, покружи, –

Час который, покажи.

Рекомендации для воспитателей
**Комплексы упражнений по профилактике
и коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста**



Инструктор по физической культуре: Шендель. Т.И.

КОМПЛЕКС № 1 “КОТЯТА”

1. *“Котята идут мимо спящего пса”*

И.п. – стоя на носках, руки внизу Ходьба на носках.

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

2. *“Котята греют на солнышке лапки ”*

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 – согнуть вперед правую стопу 2 – и.п. 3-4 - то же левой

3. *“Лапки замерзли”*

И.п. – то же Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот

4. *“Лапки танцуют”*

И.п. - то же. 1- носки в стороны, пятки вместе 2 - и.п. 3 - пятки в стороны, носки вместе 4 - и.п.

5. *“Котята показывают коготочки”*

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

1 - разгибая правую вперед, растопырить пальцы (**“показали коготочки”**)

2 - и.п. (**“спрятали коготочки”**) 3-4 - то же левой ногой.

6. *“Котята бегают по лужам ”*

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

КОМПЛЕКС № 2 "УТЯТА"

1. *"Утята шагают к реке"*

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

2. *"Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку"*

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

3. *"Утята встретили на тропинке гусеницу"*

И.п. - то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. *"Утка крикает"*

И.п. - то же 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны ("клюв открылся"), произнести "кря-кря" 3-4 - и.п.

5. *"Утята учатся плавать"*

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть 1 - согнуть правую стопу вперед

2 — разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

КОМПЛЕКС: № 3 "МАТРЕШКИ"

1. *"Мы — веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"*

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс 1 - правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево 4-приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой

2. *"Красные сапожки, резвые ножки"*

И.п. - то же 1 - правую вперед, в сторону на пятку 2 - правую на носок 3 - правую на пятку

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

3. *"Танец каблучков"*

И.п. - то же 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс

4. *"Гармошка"*

И.п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1- слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо 2- опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь 3- слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо 4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п. 5-8 то же, что 1-4, 1 - 8 - то же, передвигаясь влево.

КОМПЛЕКС № 4 "ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД"

1. *"Танцующий верблюд"*

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки вниз

Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

2. *"Забавный медвежонок"*

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс

Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки вовнутрь (*"по-медвежьи"*).

3. *"Смеющийся сурок"*

И.п. - стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз 1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться

3-4 - и.п.

4. *"Тигренок потягивается"*

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди 1-2 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках 3-4 - и.п.

5. *"Обезьянки-непоседы"*

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями и стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно 1-2 - встать. 3-4 - стойка ноги скрестно на наружных краях стоп 5-6 - сесть 7-8 - и.п., сохранять положение правильной осанки

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

6. *"Резвые зайчата"*

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

5. *"Елочки"*

И. п. - то же 1 - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол 2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол 3-8 - продолжать передвигаться таким образом вправо. 1-8 - то же влево

6. *"Присядка"*

И. п. - то же 1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед - в стороны ладонями вверх

2 - и.п. 3 - правую в сторону на пятку 4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги.

КОМПЛЕКС № 5 "КОРОЛЕВСТВО ПТИЦ"

1. "Пингвины"

И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть. 1 - не отрывая пятку, носок правой в сторону; 2 - то же левой; 3-6 - стоять, опираясь на наружный край стоп; 7 - не отрывая пятку, носок правой в и.п. 8 - то же левой

2. "Попугай"

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам. 1 - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

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

3-8 - продолжать передвигаться, таким образом, вправо

("попугай ходит по сеточке")

1-8 - то же влево.

КОМПЛЕКС № 6

(с обручем)

1. И.п. - стоя ноги вместе, обруч на полу, руки на поясе

Ходьба по обручу приставным шагом вправо и влево, обруч под серединой стоп, обхватывая края обруча пальцами стоп; то же, но пятки на обруче, а носки на полу; то же, по носки на обруче, а пятки на полу.

2. И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно на обруче, лежащем на полу, руки на пояс 1-2 сгибая пальцы ног, обхватить ими край обруча 3-4 - и.п.

3. И.п. - то же. 1-2 –полуприсед, 3-4 - и.п.

4. И.п. - то же. 1-2- присед, 3-4 - и.п.

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

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

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

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

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

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

КОМПЛЕКС № 7 "ЗАГАДКИ"

Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны "нарисовать" то, что загадано, движением правой, затем левой стопы. Загадки, а также последовательность упражнений желательно варьировать через каждые 1-2 занятия, чтобы стимулировать мыслительные процессы у детей.

1. "Месяц"

Над бабушкиной избушкой, висит хлеба краюшка.

Собака лает, А достать не может.

За домом у дорожки, висит пол-лепешки. Светит, а не греет.

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

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. "Солнце"

И дверь, в окно стучать не будет,

А взойдет, и всех разбудит.

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

3. "Тучи"

Летит орлица, через тридевять земель,

Крылья распластали, Солнышко застлала.

Нахмурится, насупится, В слезы ударится –

Ничего не останется.

По небу ходила, Солнышко закрыла.

Только солнце спряталось – И она расплакалась.

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

4. "Молния"

*Летит огненная стрела, Никто ее не поймает:
Ни царь, ни царица, Ни красная девица.
Раскаленная стрела Дуб свалила у села.
Сверкнет, мигнет, Кого-то позовет?*

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

5. "Дождь"

*Шумит он в поле и в саду, А в дом не попадет.
И никуда я не иду, Покуда он идет.
Меня часто зовут, Дожидаются,
А приду - от меня Укрываются.
Серебряные нити Сшивают землю и небо.*

И.п. - сидя согнув ноги врозь, стоим параллельно. Руки в упоре сзади.

Постукивать об пол носком одним но: и другой и носками обеих ног одновременно (*дождь барабанит по стеклам*), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, постукивая пятками, а носки плотно прижаты к полу.

6. "Радуга"

*Что за чудо-красота! Расписные ворота
Появились на пути — В них ни въехать, ни войти!
Приказало солнце: стой, Семицветный мост крутой!
Тучка скрыла солнца свет — Рухнул мост, а щепок нет.
Крашеное коромысло, над рекой повисло.*

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

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

КОМПЛЕКС № 8 "ЛЕСНАЯ ПОЛЯНА"

Дети и выполняют упражнения соответствие с ритмической речью. Сначала преподаватель читает стихи, сопровождая их соответствующими движениями. Затем дети выполняют упражнения под ритмическую речь преподавателя, а впоследствии сами произносят текст, иллюстрируя его движениями.

1. "Лиса"

Лиса павою похаживает, Шубу пышную поглаживает.

Шуба рыжая лисы Несказанной красоты.

Ходьба на носках, руки внизу, поворачивая голову вправо-влево (*лиса оглядывается на свой хвост*).

2. "Медведь"

Медведи по лесу бродит, от дуба к дубу ходит.

Ходьба на наружной стороне стоп, "загребая" слегка согнутыми руками.

Находит, в дуплах мед, в рот себе кладет.

Поднимаясь на носки, руки вверх ("*медведь достает из дупла мед*"), опускаясь на пятки, руки вниз.

3. "Олененок"

Рано поутру спросонок, был капризным олененок.

Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

Левой ножкой - топ-топ! Правой ножкой - топ-топ!

Бьют копытца - цок-цок! Олененок-скок-скок!

Стоя ноги вместе, руки на пояс, поочередно сгибать ноги вперед, натягивая носки, разгибая, ударять носком- "*копытцем* " об пол.

4. "Ежик"

По сухой лесной дорожке – Топ-топ-топ — топочут ножки.

Ходит, бродит вдоль дорожек, весь в иголках серый ежик.

Ищет ягодки, грибочки Для сыночка или дочки.

Ходьба в полуприседе на носках, руки подняты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

5. "Зайчик"

Зайка по лесу скакал, Зайка корм себе искал.

Подскоки на носках (пятки вместе).