

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Полевского городского округа
«Детский сад № 69 комбинированного вида»

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 1
31.08.2023



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Здоровячок»
по профилактике нарушений
опорно-двигательного аппарата**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста с 4 до 7 лет
Срок реализации программы 1 год

Разработчик:
Шмакова Ольга Валерьевна
инструктор по физической культуре,
1 категории

Полевской , 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячек»

МБДОУ ПГО «Детский сад № 69 комбинированного вида» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок)
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённые на заседании Научно - методического совета по дополнительному образованию детей Минобразование России 03.06.2003 г.»;
- Уставом МБДОУ ПГО «Детский сад № 69 комбинированного вида» (далее Учреждение).

Направленность программы физкультурно-спортивная.

За основу программы взята технология В.Г. Алямовской , «Программа двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» В.Т. Кудрявцева, программа О.В.Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников».

На современном этапе одна из основных задач дошкольного образования – формирование у детей здорового образа жизни.

В последние годы все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии дыхательной системы, патологии органов зрения.

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных

удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Нарушения осанки возникают у детей при хронических заболеваниях, как проявление их общей функциональной слабости, ослабления мышечно-связочного аппарата. Такие дети, как правило, неловки, неуклюжи, физически неразвиты. Уже к 4 годам у детей отмечаются нарушения осанки, которые к 7 годам встречаются у каждого третьего ребенка. Этот дефект отрицательно сказывается не только на внешнем виде (сутулая спина и плечи, опущенная голова, асимметрия плеч, деформация грудной клетки), но и на состоянии прикуса (смыкание челюстей), работе сердца, легких, желудка, печени, кишечника и других внутренних органов ребенка, а также на зрении.

Наряду с общепринятыми понятиями о здоровом образе жизни в программе сделан акцент на овладение детьми двигательной культурой, приобретение опыта осознанного здоровьесберегающего поведения, связанного с влиянием выполняемых движений и соблюдением определенных поз на функционирование органов и систем.

Цель программы

Формировать ценностное отношение детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей.

Задачи

- воспитывать сознательное отношение к занятиям;
- усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев ног;
- обучать навыкам принятия и фиксирования правильной осанки;
- обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы;
- обучать массажу стоп мячами-массажерами;

Адресат программы - дополнительная программа рассчитана на детей средней старшей и подготовительной групп.

Сроки освоения программы 2 года, объем программы 1280 учебных часов, периодичность 2 раза в неделю и продолжительность занятий 30 мин. Сроки реализации программы: 2 учебных года, численность занятий в течение учебного года – 64 занятия, Занятия проводятся 2 раза в неделю с октября по май. Для успешного освоения программы на занятиях, численность детей не должна превышать 11 человек.

Формы организации образовательного процесса - групповые, соревнования.

Методы и приемы: наглядные, показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров.

Формы взаимодействия с родителями:

- Родительские собрания
- Анкетирование
- Консультирование
- Неделя открытых дверей
- Открытые просмотры занятий

Планируемые результаты освоения дополнительной программы

- Воспитание здоровых детей, с высокой физической работоспособностью, что необходимо в их дальнейшей (взрослой) жизни
- Укрепление здоровья детей
- Укрепление свода стопы
- Укрепление мышечного корсета спины
- Заинтересованность родителей в коррекции осанки детей.
- Система контроля за исполнением программы: мониторинг физического развития детей.
- Диагностика плоскостопия на визуальном плантоскопе.

1 этап Исходно- диагностический	Октябрь	Стартовый мониторинг. Диагностика плоскостопия на визуальном плантоскопе.
2 этап Практический	Октябрь - май	Занятия, включающие в себя: комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, дыхательную гимнастику, упражнения на релаксацию, ортопедические игры, направленные на ознакомление со свойствами материалов (камешки, шишки и т.д.), на совершенствование отдельных элементов техники движений (держи спину, проверь осанку и т.д.), на ознакомление с окружающим (животные, растения и т.д.), на развитие физических качеств, проводимые как с предметами (мячами, обручами, палочками и т.д.), так и без них.
3 этап Итогово- диагностический	Май	Анализ результатов на конец учебного года. Итоговый мониторинг. Диагностика плоскостопия на визуальном плантоскопе. Рекомендации для родителей.

--	--	--

Этапы и сроки реализации

Основные принципы программы

Гуманизм. Идея разумности и гуманности человека, сообщества людей. Разумность как качество, присущее людям – способность думать, говорить, выражать свои мысли, осознанно действовать, предвидя последствия своих действий, осознанно относиться к себе и к своему здоровью.

Непрерывность. Формирование устойчивого интереса к постоянному пополнению своего интеллектуального багажа и совершенствованию практических навыков и умений решать проблемы, связанные с состоянием здоровья.

Целостность. Формирование у дошкольников целостного понимания сущности здоровья как основной ценности жизни, интеграция знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Научность. Можно выделить две группы идей:

Здоровье сберегающая направленность – освоение знаний, обеспечивающих формирование снов сознания и поведения дошкольников;

педагогические – формирование базисных структур личности.

Преемственность. Преемственность между возрастными категориями, а также - в детском саду закладывается фундамент для дальнейшего формирования представлений о здоровье человека и предупреждения заболеваний.

Стимулирование к активной деятельности. Практическая деятельность по укреплению и сохранению здоровья. Она обеспечивает практическое применение полученных знаний, укрепляет субъективные позиции ребенка в вопросах здорового образа жизни.

Личностный подход в воспитании: признание личности развивающегося человека высшей социальной ценностью;

уважение уникальности и своеобразия каждого ребенка;

Средовый подход т.е., использование возможностей внутренней и внешней среды в развитии личности ребенка;

Природосообразность. Воспитание должно основываться на научном понимании естественных и социальных процессов, согласовываться с общими законами развития человека сообразно его полу и возрасту.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Возрастной период от 4 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106—107 см, а масса тела — 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200 г, а роста — 0,5 см.

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку).

У детей 5—7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых — возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога.

С 4 до 7 лет значительно возрастает двигательная активность детей. В связи с этим для предупреждения плоскостопия и укрепления осанки необходимо формировать у дошкольников навыки правильного выполнения ходьбы, бега, прыжков, которыми они широко пользуются в повседневной жизни. Эти виды движений оказывают значительное влияние на укрепление осанки и развитие мышц стопы и ног в целом, содействуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой системы. Движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Детей следует привлекать к подготовке, раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Например, педагог показывает ребенку подлезание под дугу, затем объясняет, как это надо делать, после чего ребенок выполняет подлезание сам. Воспитатель помогает, ободряя и подсказывая. Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках. Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

При обучении основным видам движений применяются игровые приемы. Например, ребенку предлагают пройти не по гимнастической скамейке, а по «мостику», перепрыгнуть не через две линии, а через «канавку». Можно организовать занятие, все содержание которого будет подчинено игровому сюжету, например, «Прогулка в лес».

Основными целями занятий являются: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, всестороннее развитие физических качеств ребенка.

Программа включает в себя цикл занятий, включающий в себя комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, дыхательную гимнастику, упражнения на релаксацию, ортопедические игры. В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости и товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую нагрузку. Каждая игра имеет свои правила, определяющие активность участников.

В соответствии с задачами ортопедические игры делят на пять основных групп.

1. Направленные на ознакомление со свойствами материалов (камешки, песок, вода и т.д.).
2. Направленные на совершенствование отдельных элементов техники движений (держи спину, проверь осанку и т.д.).
3. Направленные на ознакомление с окружающим (животные, растения и т.д.).
4. Направленные на развитие физических качеств.
5. Проводимые как с предметами (мячами, обручами, палочками и т.д.), так и без них.

Формировать в детях желание быть здоровыми начинаем с бесед об осанке. Рассказываем, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корректировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. На первых занятиях учим детей правильно принимать основные исходные положения лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя. В каждом последующем занятии вспоминаем все, что прошли на предыдущем. В игровой форме дети знакомятся со строением своего тела, с тем, что полезно и что вредно для организма.

Обучение детей начинается с постановки правильного дыхания, т.к. от этого зависит общее состояние ребенка. Нагрузки не превышают функциональных возможностей организма, но достаточно эффективные, чтобы вызвать тренировочный эффект.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на занятиях занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаляющее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Для развития правильной ходьбы и чувства равновесия необходимо научить ребенка ходить, ставя стопы параллельно. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого. Для профилактики плоскостопия можно использовать любую колючую поверхность – вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые сейчас продаются. Стопа при этом рефлекторно "подбирается", происходит активное

формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Здесь имеются резиновые массажные мячи для массажа стоп, спины, тренажеры для стоп ног, гимнастические палки, гимнастические и ортопедические мячи диаметром 45-65 см, массажные дорожки, коврики, мешочки с песком, индивидуальный пакет на каждого ребенка, в котором альбомные листы, карандаш, матерчатая салфетка, мелкие игрушки.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Поэтому в ДОО новые подходы к оздоровлению детей, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

С целью установления единства в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома проводятся родительские собрания, консультации, открытые просмотры занятий, спортивные досуги, праздники и развлечения. Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Об этом мы должны постоянно напоминать родителям, побуждая их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играми и упражнениями.

Своевременное воздействие на формирующуюся осанку в период дошкольного возраста очень важно. Чем раньше начнутся профилактика и коррекция различных видов нарушений осанки, плоскостопия, косолапости, тем больше вероятности того, что у ребенка не возникнет проблем со здоровьем. При этом практически все специалисты считают наиболее эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки физические упражнения.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Девизом нашей программы стал афоризм Тиссо: "Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение".

Основные понятия.

Осанка – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей

скелета. Позвоночник обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает его в равновесии, поддерживает тяжесть головы и верхней части туловища. В вертикальном положении позвоночник удерживается с помощью мышц, которые его окружают (мышцы спины и брюшного пресса). Эти мышцы образуют естественный мышечный корсет. Он оказывает большое влияние на формирование правильной осанки. При этом основное значение имеет равномерное развитие и правильное распределение мышечной тяги на позвоночник. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга сгибателей уравновешивается тягой разгибателей, то корпус и голова находятся в прямом, красивом положении. Позвоночник имеет 4 изгиба, 2 из них обращены выпуклостью вперед (шейный и поясничный л) и 2 – выпуклостью назад (грудной и крестцовый). Появляются они в раннем детском возрасте и окончательно формируются к 6-7 годам, а закрепляются к 18-20. Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить.

Нормальная осанка.

Под осанкой понимают привычную непринужденную позу человека в покое и при движениях, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого. Человек приобретает (формирует) осанку в процессе своего роста и развития. Определенную роль играют наследственность, перенесенные заболевания, бытовые условия.

Признаки правильной осанки

Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. При этом голова держится прямо: линия, проведенная через наружный слуховой проход и нижний край глазницы горизонтальна; плечевые суставы разведены; надплечья на одном уровне; углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем симметричны; живот подтянут; ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Грудная клетка не имеет западений и выпячиваний, симметрична относительно средней линии; лопатки симметричны, на всем протяжении равномерно прилегают к грудной клетке; треугольники талии симметричны. Позвоночник не имеет патологических изгибов, величина физиологических изгибов и угол наклона таза в пределах возрастной нормы.

Распространенность и причины возникновения нарушений осанки у детей.

Нарушение осанки является весьма распространенной патологией. Им страдают по данным разных авторов от 60 до 70% детей. Эти величины вызывают особую озабоченность с учетом неблагоприятного влияния нарушенной осанки на работу всех органов и систем растущего организма.

Выделим внутренние и внешние причины формирования неправильной осанки. Внутренние причины - это дефекты формы и длины конечностей;

не полностью исправленные кривошеи, дефекты зрения и слуха, хронические заболевания внутренних органов, болезни обмена веществ: рахит. Наиболее частой из внутренних причин является неврологическая патология. Для формирования нарушения осанки достаточно минимального изменения тонуса мышц. Распространенность неврологической патологии среди новорожденных составляет 60%. Далеко не все дети излечиваются полностью. Причиной формирования нарушенной осанки может послужить и травма опорно-двигательного аппарата.

Под внешними причинами мы понимаем организацию жизни ребенка, предусматривающую неоптимальную нагрузку на органы опоры и движения, центральную нервную систему. Прежде всего отметим режим дня, допускающий гиподинамию; стрессующие методы воспитания или обучения; мебель, не соответствующую росту и нагрузкам ребенка.

Профилактика нарушений осанки.

Появившиеся в детском возрасте отклонения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Нарушению осанки способствует длительное вынужденное сидение на одном месте, особенно если стул и стол не соответствуют росту и пропорциям тела ребенка. Поэтому следует регулярно проводить с детьми физические упражнения, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, укрепляющие их здоровье и опорно-двигательный аппарат. Нельзя допускать, чтобы дети лежали или спали в очень мягкой или прогибающейся под тяжестью их тела кровати, и притом всегда на одном и том же боку.

Не следует разрешать детям подолгу стоять с опорой на одну ногу, например при катании на самокатах. Надо следить за тем, чтобы маленькие дети не стояли и не сидели на корточках продолжительное время на одном месте, не ходили на большие расстояния (дозировка прогулок и экскурсий), не переносили тяжести. Это особенно касается слабых, болезненных детей, а также детей с признаками рахита. Чтобы малыши, играя в песок, не просиживали подолгу на корточках, песочные ящики делают со скамейками и столиками.

Во время занятий и приема пищи надо следить за правильной посадкой детей. Требовать от ребенка правильной посадки можно тогда, когда мебель соответствует его росту и пропорциям тела. Чтобы ребенок сидел удобно и прочно, глубина сиденья стула должна равняться $\frac{2}{3}$ бедра, а ширина должна превышать ширину таза на 10 см. Высота сиденья стула над полом должна быть равной длине голени вместе со стопой (измерять следует до подколенной впадины, прибавляя 2 см на высоту каблука). При слишком высоком сиденье ноги не достают пола и положение тела становится менее устойчивым. При низком сиденье ребенок либо отводит ноги в сторону, что нарушает правильность посадки и искажает позу, либо подбирает их под сиденье, что может вызвать чувство онемения в ногах,

поскольку крупные вены, проходящие в подколенной впадине, сильно сдавливаются.

Высота стола над сиденьем должна позволять ребенку свободно, без поднимания или опускания плеч, класть предплечья на крышку стола. При слишком большой высоте ребенок, работая за столом, поднимает плечи, особенно правое, при слишком малой—он сгибается, сутулится

Плоскостопие — это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия — все это приводит к неправильному развитию стопы. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обеих форм плоскостопия.

При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод, а внутренний свод служит рессорой, обеспечивающей эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу.

По медицинской статистике к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырем годам — у 32%, к шести годам — у 40%, а к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие.

Стопа – орган опоры и передвижения. Обнаружение плоскостопия требует особого и своевременного внимания, даже в самых начальных формах. Проявление плоскостопия может сопровождаться жалобами ребенка на боль в ногах при ходьбе, быструю утомляемость во время длительных прогулок. Уплотнение стоп может приводить к нарушению осанки и искривлению позвоночника.

При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

Развитию плоскостопия способствует заболевание рахитом, общая слабость и пониженное физическое развитие, а также излишняя тучность, при которой на стопу постоянно действует чрезмерная весовая нагрузка. У детей, преждевременно (до 10—12 месяцев) начинающих много стоять и передвигаться на ножках, развивается плоскостопие. Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение детей по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблучка.

При плоской и даже уплощенной стопе обувь снашивается обычно быстрее, особенно внутренняя сторона подошвы и каблука. К концу дня дети часто жалуются, что обувь им тесна, хотя с утра она была им впору. Происходит это оттого, что после длительной нагрузки деформированная стопа еще более уплощается, а следовательно, удлиняется.

Виды плоскостопия.

В соответствии с причинами, из-за которых происходит уплощение стопы, плоскостопие делится на пять основных видов. У большинства встречается так называемое статическое плоскостопие.

Часто статическое плоскостопие вызывают и длительные нагрузки, связанные с профессиональной деятельностью человека: «весь день на ногах».

Боли усиливаются к вечеру, ослабевают после отдыха, иногда у лодыжки появляется отечность.

Другой вид этой болезни - травматическое плоскостопие.

Как и следует из названия, этот недуг возникает в результате травмы, чаще всего переломов лодыжек, пяточной кости, костей предплюсны и плюсны.

Следующий вид - врожденное плоскостопие. Его не следует путать с «узенькой пяткой» аристократических леди, характерной для статического плоскостопия. Причина врожденного плоскостопия иная.

У ребенка до того, как он твердо встал на ноги, то есть лет до 3-4, стопа в силу незавершенности формирования не то чтобы слабая, а просто плоская, как дощечка. Трудно оценить, насколько функциональны ее своды. Поэтому малыша надо постоянно наблюдать и, если положение не меняется, заказать ему корректирующие стельки.

Рахитическое плоскостопие - не врожденное, а приобретенное, образуется в результате неправильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина D в организме и как следствие недостаточным усвоением кальция - этого «цемента» для костей. От статического плоскостопия рахитическое отличается тем, что его можно предупредить, проводя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир).

Профилактика плоскостопия.

Для предупреждения плоскостопия рекомендуются умеренные упражнения для мышц, ног и стоп, ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Особенно рекомендуется хождение босиком летом по рыхлой, неровной поверхности, так как при этом ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы. Для детей с нарушенной осанкой и плоскостопием в занятия по физической культуре и утреннюю гимнастику вводят специальные корректирующие упражнения.

Нагрузка в подвижных играх и физических упражнениях должна строго дозироваться. Не рекомендуются упражнения с длительным

напряжением мышц, что связано с задержкой или напряжением дыхания. Общая продолжительность занятий 20 минут.

Для большего эмоционального подъема, выработки чувства ритма и темпа физические упражнения проводят под музыку. Гимнастические стенки, заборчики для лазания, горки, стойки для прыжков, а также мячи, обручи, флажки и прочее оборудование позволяет быстрее усвоить нужные движения, делает занятия по гимнастике более увлекательными и менее утомительными.

В теплое время года занятия по развитию движений проводят на участке. Одежда во время занятий должна быть легкой, не стесняющей движений. Во время прогулок в зимнее время дети катаются на санках, лыжах, коньках; в летнее время — на велосипедах. На участке дети выполняют определенные виды труда: сажают цветы и овощи, рыхлят землю, поливают и пропалывают грядки, перевозят и переносят песок, землю, снег и проч. Все это хорошо способствует развитию мышц и двигательных навыков, но при условии, если инвентарь, которым дети пользуются (лопаты, грабли, тачки и проч.), соответствует росту, пропорциям тела и силам ребенка. Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Большая активность мышц влечет за собой усиление сердечной деятельности, иными словами, тренировку сердца — органа, от работы которого зависит обеспечение всего организма питательными веществами и обмен газов.

КОСОЛАПОСТЬ - характеризуется приведением, супинацией и подошвенным сгибанием стопы. При этом ноги ребёнка принимают "О" - образную форму, ограничивается их подвижность, опора на подошву односторонняя и неполноценная.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Вариативная часть		1 год обучения (30)	2 год обучения (30)
Дополнительные образовательные услуги	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата «Здоровячек»		
Количество занятий, объем образовательной нагрузки в неделю (мин.)		2/ 60	2/60

Количество занятий, объем образовательной нагрузки в учебный год (мин.)	64/ 1920	64/1920
итого	32 часа.	32 часа

Оценка эффективности занятий ЛФК

Для оценки эффективности занятий ЛФК используется тест Фонарева, который оценивает функциональное состояние мышечного корсета. Силовая выносливость мышц спины и живота измеряется в минутах и должна составлять у дошкольников не менее одной минуты. Мониторинг показателей этого теста показывает, что занятия ЛФК эффективны. Процент детей справляющихся с тестом Фонарева увеличивается к концу учебного года.

тест Фонарева

Оценка силовой выносливости мышц живота:

1. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько

сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

2. И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, локти развёрнуты.

Сделать наклон спины назад на 45 градусов и удерживать туловище в наклоне столько

времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

Оценка силовой выносливости мышц спины:

1. И.п.- лёжа на животе, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

2. И.п.- лёжа на животе, руки за голову.

Поднять голову, плечи и грудь от пола, локти развернуты и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

Сводная таблица результатов теста Фонарёва

Фамилия Имя	силовая выносливость мышц живота				силовая выносливость мышц спины			
	упражнение 1		упражнение 2		упражнение 1		упражнение 2	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

К концу первого учебного года дети должны:

- иметь представления о правильной осанке
- уметь проверять осанку у стены
- выполнять упражнения на равновесие
- понимать значение правильной осанки в повседневной жизни
- выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета спины

К концу второго учебного года дети должны:

- выполнять правильно упражнения комплексов
- применять знания о правильной осанке в повседневной жизни
- увеличить силовую выносливость мышц живота и спины до 1 минуты и более

**Календарно-тематический план
Первый год обучения.**

месяц, № занятия	Цели и задачи	Материал, оборудова ние.	Методы и приемы
Октябрь 1-2	Учить детей правильно дышать. Формировать правильную осанку; укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Канат. Гимнастическая доска.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - на наружной стороне ступни (10 сек.) Бег: - друг за другом (темп средний) (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин) 2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 – 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно) (2 - 3 раза) 3. И.п.: сидя. Сгибание пальцев стоп (10 раз) 4. Ходьба на месте (20 сек.) 5. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) ходьба по доске; (2 раза) Б) ходьба по канату боком приставным шагом (2 раза) 3) Подвижная игра «Мы проверили осанку» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.
3-4	Продолжать формировать у детей правильную осанку; укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Скамейка. Лестница - стремянка. Ребристая доска.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - на наружной стороне ступни (10 сек.) Бег: - друг за другом (темп средний) (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми

			<p>глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин)</p> <p>2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 – 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно) (2 раза)</p> <p>3. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний) (4 раз)</p> <p>4. Ходьба на месте (20 сек.)</p> <p>5. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений: А) лазание по лестнице –стремлянке(2 раза) Б) ходьба по скамейке (2 раза)</p> <p>3) Подвижная игра «Ну-ка донеси!»</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
5-6	Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Набивной мешочек.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - в полуприсяде (20 сек.)</p> <p>Бег: - боковой галоп (темп средний) (20сек)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин) 2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 – 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно) (2 раза) 3. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний) (4 раза) 4. И.п. сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь. (5 кругов) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза)</p> <p>2) Основные виды движений: А) ходьба по прямой с мешочком на голове (2 раза) Б) ходьба по ребристой доске (2 раза) 3) Подвижная игра «Ракета и самолет» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
7-8	Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык	Ребристая доска. Карандаш и, мелкие игрушки.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.)</p>

	ее длительного поддержания . Продолжать укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.		- в полуприсяде (20 сек.) Бег: - боковой галоп (темп средний) (20 сек) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин) 2. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний) (4 раз) 3. И.п.: лежа на животе. 1 - отвести правую ногу назад; 2. и.п. 3 - 4 - то же левой (темп средний) (4 раз) 4. И.п. сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь. (5 кругов) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза) 2) Основные виды движений: А) захват предметов пальцами ног (5 раз) Б) ходьба по узенькой дорожке (2 раза) 3) Подвижная игра «Великаны» 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.
Ноябрь. 9-10	Учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Гимнастич еская палка. Мячи разного диаметра.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с поворотом стоп, носки внутри ,пятки к наружи.(15 сек.) Бег: - друг за другом (40 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой) 1.И.п.; о.с., палка внизу: 1.-поднять палку вверх ,правая нога назад на носок-вдох 2.- и.п. - выдох 3 – 4 - то же с левой (4 раза) 2.И.п.- ноги на ширине плеч ,палка вверх : 1-2-большой круг палкой с полуприсядом вправо 3-4 - то же влево (5 раз) 3.И.п.- стоя, стопы параллельно ,палка на плечах Попытка согнуть пальцы ног, надавливая ими на пол(5 раз) 4.И.п.- лежа на животе руки за спину в замок, палка на полу: 1 - прогнуться, поднять ноги, руки 2 - и.п. (5 раз)

			<p>5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза) 2) Основные виды движений: А) катание мячей ногой (4 раза) Б) перешагивание через мячи 3) Подвижная игра «Через болото» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
11-12	Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Гимнастическая палка. Скамейка. Карандаш и.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с поворотом стоп, носки внутри, пятки к наружи.(15 сек.) Бег: - друг за другом (40 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой) 1. И.п.; о.с., палку вверх, правая нога назад на носок - вдох 2. - и.п. - выдох 3-4 - то же с левой (4 раза) 2. И.п. - ноги на ширине плеч, палка вверх: 1-2 - большой круг палкой с полуприсядом вправо 3-4 – то же влево (5 раз) 3. И.п.: сидя, палка у ног. Сгибание пальцев стоп с захватыванием палки (10 раз) 4 И.п. - лежа на животе руки за спину в замок, палка на полу: 1 - прогнуться, поднять ноги, руки 2 - и.п. (браз) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза) 2) Основные виды движений: А) прыгивание со скамейки (5 раз) Б) захватывание пальцами ног палочки (карандаши)(5 раз) 3) Подвижная игра «У меня спина прямая» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
13-14	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать	Ребристая доска. Гимнастическая палка. Канат.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с поворотом стоп, с приподниманием на носок каждой ноги(15 сек.) Бег:</p>

	учить правильно дышать.		<p>- с остановкой по сигналу(1 мин.)</p> <p>2 часть:</p> <p>1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой)</p> <p>1.И.п.; о.с., палка внизу:</p> <p>1.- поднять палку вверх, правая нога назад на носок-вдох</p> <p>2. - и.п.- выдох</p> <p>3 - 4 - то же с левой (4 раза)</p> <p>2.И.п. - ноги на ширине плеч, палка на затылке:</p> <p>1 - опустить голову на грудь</p> <p>2 - и.п. (5 раз)</p> <p>3. И.п.: сидя, палка у ног. Сгибание пальцев стоп с захватыванием палки (10 - 15 раз)</p> <p>4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. Ноги работают по типу плавания кролем (20 сек.)</p> <p>5. Ходьба на месте (20 сек.)</p> <p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>А) ходьба по ребристой доске (2 раза)</p> <p>Б) ходьба по канату (3 раза)</p> <p>3) Подвижная игра «Курочка и цыплята» (2 раза)</p> <p>3 часть:</p> <p>Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)</p> <p>Выход из зала по ребристой доске.</p>
15-16	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Гимнастическая палка. Канат. Шнуры.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть:</p> <p>Ходьба:</p> <p>- на носках (15 сек.)</p> <p>- на пятках (10 сек.)</p> <p>- с поворотом стоп ,с приподниманием на носок каждой ноги(15 сек.)</p> <p>Бег:</p> <p>- с остановкой по сигналу(1 мин.)</p> <p>2 часть:</p> <p>1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой)</p> <p>1.И.п.; о.с., палка внизу:</p> <p>1.- поднять палку вверх ,правая нога назад на носок-вдох</p> <p>2. - и.п.- выдох</p> <p>3 - 4 - то же с левой (4 раза)</p> <p>2.И.п. - ноги на ширине плеч, палка на затылке:</p> <p>1 - опустить голову на грудь</p> <p>2 - и.п. (5 раз)</p> <p>3. И.п. сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь. (5 кругов)</p> <p>4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. Ноги работают по типу плавания кролем (20 сек.)</p> <p>5. Ходьба на месте (20 сек.)</p> <p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>А) ходьба с перешагиванием через шнуры (2 раза)</p> <p>Б) ходьба приставным шагом по канату (2 раза)</p>

			<p>3) Подвижная игра «Куры» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
Декабрь. 17-18	<p>Вырабатывают общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Ребристая доска. Лесенка. Бруски.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - на внутренней стороне ступни (10 сек.) Бег: - по диагонали (40 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 2.И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1-2-наклон вперед, руки в стороны ладонями к низу, прогнуться в пояснице; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 3.И.п.: стоя, ноги врозь, носки повернуты внутрь, руки на поясе. Повороты туловища вправо с переводом правой стопы на внешний край, а затем влево.(3 раза) 4.И.п.: стойка на коленях, руки на поясе, 1-4-глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки в стороны ладонями кверху; 5-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п.(темп медленный) (4 раза) 5.Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений: А) перешагивание через бруски; Б) ходьба по лежащей лесенке с захватом ее перекладин пальцами ног (2 раза) 3) Подвижная игра « Мишка идет по мостику» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
19-20	<p>Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную</p>	<p>Ребристая доска. Кольца.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - на внутренней стороне ступни (10 сек.) Бег: - по диагонали (40 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: о. с.: 1-2-поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки вверх, ладонями вперед, 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз)</p>

	<p>осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p>		<p>2.И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1-2-наклон вперед, руки в стороны ладонями к низу, прогнуться в пояснице; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 3.И.п.: стоя, ноги врозь, носки повернуты внутрь, руки на поясе. Повороты туловища вправо с переводом правой стопы на внешний край, а затем влево.(3 раза) 4.И.п.: лежа на животе, руки в стороны ладонями к полу, пятки вместе; 1-2-поднять руки, прогнуться в пояснице; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 5. Ходьба на месте (20 сек) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) захват пальцами ног кольца (5 раз) Б) ходьба по узкой дорожке (2 раза) 3) Подвижная игра «Аист» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
21-22	<p>Продолжать вырабатыват ь общую и силовую выносливост ь мышц туловища и мышц, формирующ их свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Ребристая доска. Канат.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - высоко поднимая колени (10 сек.) Бег: - змейкой (темп средний) (40 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. . И.п.: о.с. 1- 2-поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 2.И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1-2-наклон вперед, руки в стороны ладонями к низу, прогнуться в пояснице; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 3.И.п.: стоя, ноги врозь, носки повернуты внутрь, руки на поясе. Повороты туловища вправо с переводом правой стопы на внешний край, а затем влево.(3 раза) 4.И.п.: стойка на коленях, руки на поясе, 1-4-глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки в стороны ладонями кверху; 5-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 5. Ходьба на месте (20 сек.)</p>

			<p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>А) ходьба по канату (2 раза)</p> <p>Б) прыжки с продвижением на носках (2 раза)</p> <p>3) Подвижная игра «Кружись - не упади!» (2 раза)</p> <p>3 часть:</p> <p>Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)</p> <p>Выход из зала по ребристой доске.</p>
23-24	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.	Гимнастические палки. Скамейка. Ребристая доска.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть:</p> <p>Ходьба:</p> <p>- на носках (15 сек.)</p> <p>- на пятках (10 сек.)</p> <p>- - высоко поднимая колени (10 сек.)</p> <p>Бег:</p> <p>- змейкой (темп средний) (40 сек.)</p> <p>2 часть:</p> <p>1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов)</p> <p>1. И.п.: о.с.</p> <p>1- 2-поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад;</p> <p>3-6-фиксировать положение спины;</p> <p>7-8-вернуться в и.п.(темп медленный) (4 раза)</p> <p>2.И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе;</p> <p>1-2-наклон вперед, руки в стороны ладонями к низу, прогнуться в пояснице;</p> <p>3-6-фиксировать положение спины;</p> <p>7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза)</p> <p>3.И.п.: стоя, ноги врозь, носки повернуты внутрь, руки на поясе.</p> <p>Повороты туловища вправо с переводом правой стопы на внешний край, а затем влево.(3 раза)</p> <p>4.И.п.: лежа на животе, руки в стороны ладонями к полу, пятки вместе;</p> <p>1-2-поднять руки, прогнуться в пояснице;</p> <p>3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз)</p> <p>5. Ходьба на месте (20 сек.)</p> <p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>А) перешагивание через гимнастические палки (2 раза)</p> <p>Б) спрыгивание с невысокого предмета в круг и выпрыгивание из него (5 раз)</p> <p>3) Подвижная игра « Шире шаг» (2 раза)</p> <p>3 часть:</p> <p>Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)</p> <p>Выход из зала по ребристой доске.</p>
Январь 25-26	Учить принимать правильную осанку. Укреплять на	Ребристая доска. Камушки. Канат.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть:</p> <p>Ходьба:</p> <p>- на носках (15 сек.)</p> <p>- на пятках (10 сек.)</p>

	<p>возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p>		<p>Бег: - друг за другом (40 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: о.с.; 1-2-поднять левую ногу с отведением правой руки назад; 3-4-вернуться в и.п.(темп медленный) (5 раз) 2.И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука вверху, правая за спиной; 1-3-пружинящие наклоны в правую сторону; 4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 3.И.п.: в упоре на коленях, руки опущены вниз; 1-2-правую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогибаясь спиной назад; 3-6-фиксировать принятое положение; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 4.И.п. лежа на спине. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края (5 раз) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) захват пальцами стоп камушков(5 раз) Б) ходьба по канату боком приставным шагом (2 раза) 3) Подвижная игра «Принеси игрушку» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
27-28	<p>Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Ребристая доска. Бруски. Платочки.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с захлестом голени (10 сек.) Бег: - друг за другом (40 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: о.с.; 1-2-поднять левую ногу с отведением правой руки назад; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2.И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука вверху, правая за спиной; 1-3-пружинящие наклоны в правую сторону; 4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 3.И.п.: в упоре на коленях, руки опущены вниз; 1-2-правую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогибаясь спиной назад; 3-6-фиксировать принятое положение; 7-8-вернуться в и.п.(темп медленный) (4 раза) 4.И.п.: лежа на спине. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с</p>

			<p>одновременным приподниманием и опусканием их наружного края (5 раз) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза) 2) Основные виды движений: А) перешагивание через бруски (2 раза) Б) подтягивание пальцами ног платочка (3 раза) 3) Подвижная игра «Донеси-не урони» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
29-30	<p>Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Ребристая доска. Скамейка. Набивной мешочек. Лесенка стремянка.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с выполнением задания для рук (10 сек.) Бег: - боковой галоп (30 сек.) 2 часть 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. И.п.: о. с.: 1-2-поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки вверх, ладонями вперед, 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2. И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая за спиной; 1-3 - пружинящие наклоны в правую сторону; 4 - вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 3. И.п.: в упоре на коленях, руки опущены вниз; 1 – 2 - правую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогибаясь спиной назад; 3 – 6 - фиксировать принятое положение; 7 – 8 - вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 4. И.п.: лежа на спине. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края (5 раз). 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза) 2) Основные виды движений: А) лазание по лесенке стремянке (2 раза) Б) ходьба по скамейке с мешочком на голове (2 раза) 3) Подвижная игра «Трудный переход» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
31-32	<p>Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять</p>	<p>Ребристая доска. Кубики. Колокольчик.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с выполнением задания для рук (10 сек.)</p>

	<p>мышцы стоп. Следить за правильным дыханием.</p>		<p>Бег: - боковой галоп (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. И.п.: о.с.; 1 – 2 - поднять левую ногу с отведением правой руки назад; 3 – 4 - вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2. И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука вверху, правая за спиной; 1 – 3 - пружинящие наклоны в правую сторону; 4 - вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 3. И.п.: в упоре на коленях, руки опущены вниз; 1 – 2 - правую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогибаясь спиной назад; 3 – 6 - фиксировать принятое положение; 7 – 8 - вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 4. И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно. Приподнимание пяток вместе и одновременно. (5 раз) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) перешагивание через кубики (2 раза) Б) прыжки с доставанием колокольчика (8 раз) 3) Подвижная игра «Веселые снежинки» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
<p>Февраль 33-34</p>	<p>Научить правильно ходить. Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p>	<p>Ребристая доска. Набивной мешочек. Наклонная доска.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - в полуприсяде (10 сек.) Бег: - подскоки (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с мешочком) 1. И.п.: о.с. с мешочком на голове; 1 – 2 – подняться на носки, руки на поясе; 3 – 4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмет) (темп медленный) (5 раз). 2. И.п.: о.с. с мешочком на голове. Ходьба на носках, руки в стороны, ладонями к низу, удерживая на голове мешочек (10 сек.) (2 раза). 3. И.п.: так же. 1 – 2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3 – 4 – вернуться в и.п. (темп медленный) (2 раза). 4. И.п.: сидя. Захватывание пальцами стопы мешочков (5 раз). 5. Ходьба на месте с мешочком на голове (20 сек.)</p>

			<p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>А) ходьба спиной вперед (2 раза)</p> <p>Б) ходьба по наклонной доске на носках вверх и вниз (2 раза)</p> <p>3) Подвижная игра «Шагай через кочки» (2 раза)</p> <p>3 часть:</p> <p>Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)</p> <p>Выход из зала по ребристой доске.</p>
35-36	<p>Научить правильно ходить.</p> <p>Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p>	<p>Ребристая доска.</p> <p>Набивной мешочек.</p> <p>Шнуры.</p> <p>Шарики.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть:</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - в полуприсяде (10 сек.) <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подскоки (30 сек.) <p>2 часть:</p> <p>1) Общеразвивающие упражнения: (с мешочком)</p> <p>1. И.п.: о.с. с мешочком на голове; 1 – 2 – подняться на носки, руки на поясе; 3 – 4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмет) (темп медленный) (5 раз).</p> <p>2. И.п.: о.с. с мешочком на голове. Ходьба на носках, руки в стороны, ладонями к низу, удерживая на голове мешочек (10 сек.) (2 раза).</p> <p>3. И.п.: так же. 1 – 2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3 – 4 – вернуться в и.п. (темп медленный) (2 раза).</p> <p>4. И.п.: сидя. Подтягивание пальцами стоп легкого коврика, стремясь собрать его в складки (3 раза)</p> <p>5. Ходьба на месте с мешочком на голове (20 сек.)</p> <p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>А) ходьба по шнуру прямо (2 раза)</p> <p>Б) захват пальцами ног шариков (5 раз)</p> <p>3) Подвижная игра «Кто дольше не уронит» (2 раза)</p> <p>3 часть:</p> <p>Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)</p> <p>Выход из зала по ребристой доске.</p>
37-38	<p>Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Продолжать учить правильно</p>	<p>Ребристая доска.</p> <p>Набивной мешочек.</p> <p>Карандаш и.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть:</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках (15 сек.) - на пятках (15 сек.) - широким шагом, в чередовании с прыжками (10 сек.) <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - врассыпную (40 сек.) <p>2 часть:</p> <p>1) Общеразвивающие упражнения: (с мешочком)</p>

	дышать.		<p>1. И.п.: о.с. с мешочком на голове; 1 – 2 – подняться на носки, руки на поясе; 3 – 4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмет) (темп медленный) (5 раз).</p> <p>2. И.п.: то же. 1 – 4 – два приставных шага на носках вправо; 5 – 8 – два приставных шага на носках влево (темп медленный) (2 раза)</p> <p>3. И.п.: так же. 1 – 2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3 – 4 – вернуться в и.п. (темп медленный) (2 раза).</p> <p>4. И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол. Поочередное и одновременное поднимание пяток от опоры (5 раз).</p> <p>5. Ходьба на месте с мешочком на голове (20 сек.)</p> <p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений: А) захватывание пальцами стоп карандашей(5 раз) Б) ходьба на четвереньках скользящим движением (10 сек.)</p> <p>3) Подвижная игра «Совушка» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
39-40	Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Набивной мешочек. Флажки. Колокольчик.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - широким шагом, в чередовании с прыжками(10 сек.)</p> <p>Бег: - врассыпную (40 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с мешочком)</p> <p>1. И.п.: о.с. с мешочком на голове; 1 – 2 – подняться на носки, руки на поясе; 3 – 4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмет) (темп медленный) (5 раз).</p> <p>2. И.п.: о.с. с мешочком на голове. Ходьба на носках, руки в стороны, ладонями к низу, удерживая на голове мешочек (10 сек.) (2 раза).</p> <p>3. И.п.: так же. 1 – 2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3 – 4 – вернуться в и.п. (темп медленный) (2 раза).</p> <p>4. И.п.: сидя. Захватывание пальцами стопы мешочков (5 раз).</p> <p>5. Ходьба на месте с мешочком на голове (20 сек.)</p> <p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений:</p>

			<p>А) прыжки с доставанием флажка (8 раз) Б) ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине (2 раза) 3) Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
Март 41-42	Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Шишки. Скамейка.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - мелкими шагами (10 сек) Бег: - с высоким подниманием колен (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: о.с. у стены ,касаясь ее затылком, спиной ,ягодицами и пятками; 1-2- поднять руки через стороны вверх; 3-4-вернуться в и.п.(темп медленный) (5 раз) 2.И.п.: так же. 1-2-подняться на носки, руки вперед ладонями к низу; 3-4-опускаясь на пятки ,вернуться в и.п.(темп медленный)(5 раз) 3.И.п.: так же 1-2-шаг вперед правой (левой) ногой; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 4.И.п.: стоя, стопы параллельны; Перейти в положение стоя на наружных краях стоп (5 раз) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) захват пальцами ног шишек (5 раз) Б) ходьба по скамейке (2 раза) 3) Подвижная игра «Дружные пары» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
43-44	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска. Набивной мешочек. Гимнастическая доска. Резиновые мячи.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - мелкими шагами (10 сек) Бег: - с высоким подниманием колен (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной</p>

			<p>,ягодицами и пятками; 1-2- поднять руки через стороны вверх; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2.И.п.: так же. 1-2-подняться на носки, руки вперед ладонями к низу; 3 – 4 - опускаясь на пятки ,вернуться в и.п.(темп медленный)(5 раз) 3. И.п.: так же. 1 – 2 - поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в сторону ладонями к низу; 3 – 4 - опустить правую ногу, руки вниз; 5 – 6 - то же другой ногой; 7 – 8 - вернуться в и.п. (темп медленный) (3 раза) 4. И.п.: о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; 1 – 2 - поднять руки через стороны вверх; 3 – 4 - вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 5. ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) ходьба с мешочком на ладони по доске (2 раза) Б) сдавливание стопами резинового мяча (5 раз) 3) Подвижная игра «Мы проверили осанку» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
45-46	<p>Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Ребристая доска. Канат. Лесенка.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с изменением темпа(10сек.) Бег: - друг за другом (40 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1..И.п.: о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной ,ягодицами и пятками; 1-2- поднять руки через стороны вверх; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2. И.п.: то же. 1 – 2 - присесть, руки вверх, ладони вперед; 3 – 4 - вернуться в и.п. (темп медленный) (3 раза) 3.И.п.: так же. 1 – 2 - поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в сторону ладонями к низу; 3 – 4 - опустить правую ногу, руки вниз; 5 – 6 - то же другой ногой; 7 – 8 - вернуться в и.п. (темп медленный) (3 раза) 4.И.п.: сидя. Приподнимание и перекачивание медицинбола, захватив его стопами (5-6 раз) 5. Ходьба на месте (20 сек.)</p>

			<p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>А) хождение по канату (2раза)</p> <p>Б) перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на расстояние 10-20 см.(2 раза)</p> <p>3) Подвижная игра «Кружись - не упади» (2 раза)</p> <p>3 часть:</p> <p>Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)</p> <p>Выход из зала по ребристой доске.</p>
47-48	<p>Продолжать учить принимать правильную осанку.</p> <p>Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы.</p> <p>Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Ребристая доска.</p> <p>Скамейка.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть:</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с изменением темпа(10сек.) <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - друг за другом (40 сек.) <p>2 часть:</p> <p>1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов)</p> <p>1.И.п.: о.с. у стены.</p> <p>1 – 2 - одняться на носки, руки вперед ладонями к низу;</p> <p>3 – 4 - опускаясь на пятки ,вернуться в и.п.(темп медленный)(5 раз)</p> <p>2.И.п.: то же.</p> <p>1 – 2 - присесть, руки вверх ,ладони вперед;</p> <p>3 – 4 - вернуться в и.п.(темп медленный) (3 раза)</p> <p>3.И.п.: то же.</p> <p>1 – 2 - поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, и захватить руками голень;</p> <p>3 – 4 - опустить ногу, вернуться в и.п. (темп медленный) (3 раза)</p> <p>4.И.п.: стоя на гимнастической стенке, с опорой на пальцы стоп.</p> <p>Приподнимание на носки и возврат в и.п.(5 раз)</p> <p>5. Ходьба на месте (20 сек.)</p> <p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>А) ходьба по ребристой доске (2 раза)</p> <p>Б) ходьба по скамейке ставя ногу с носка, руки в стороны (2 раза)</p> <p>3) Подвижная игра « Ракета-самолет» (2 раза)</p> <p>3 часть:</p> <p>Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)</p> <p>Выход из зала по ребристой доске.</p>
Апрель 49-50	<p>Формировать у детей правильную осанку:</p> <p>укреплять мышцы стоп.</p> <p>Продолжать учить правильно</p>	<p>Ребристая доска.</p> <p>Скамейка.</p> <p>Погремушка.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть:</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - со сменой направления (10 сек.) <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках(20 сек.) <p>2 часть:</p>

	дышать.		<p>1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов)</p> <p>1..И.п.: о.с. у стены ,касаясь ее затылком, спиной ,ягодицами и пятками; 1 – 2 - поднять руки через стороны вверх; 3-4-вернуться в и.п.(темп медленный) (5раз)</p> <p>2.И.п.: стойка ноги врозь на ширине плеч ,касаясь стены затылком, спиной, затылком, ягодицами и пятками; 1 – 2 - наклон в правую сторону; 3 – 4 - вернуться в и.п. (темп медленный) (3 раза)</p> <p>3. И.п.: то же. 1 – 4 - два шага в перед; 5 – 8 – вернуться в и.п. (темп медленный) (3раза)</p> <p>4. И.п.: стоя на рейке гимнастической стенки с хватом рук на уровне груди (20 сек). 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений: А) ходьба по скамье боком (2раза) Б) прыжки с доставанием погремушки (8 раз) 3) Подвижная игра «Великаны» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
51-52	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска. Набивные мешочки. Кубики. Скамейка.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - со сменой направления (10 сек.) Бег: - на носках (20 сек.)</p> <p>2 часть:</p> <p>1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов)</p> <p>1.И.п.: о.с. у стены. 1-2-подняться на носки, руки вперед ладонями к низу; 3-4-опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (темп медленный)(5 раз)</p> <p>2. И.п.: то же. 1-4-два шага в перед; 5 – 8 – вернуться в и.п. (темп медленный) (3 раза)</p> <p>3.И.п.: то же. 1-2-поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, и захватить руками голень; 3-4-опустить ногу, вернуться в и.п. (темп медленный) (3 раза)</p> <p>4. И.п.: стоя, стопы параллельны, руки на поясе. Поочередное поднимание пяток, не отрывая пальцев стоп от пола, ходьба на месте (10 сек.) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений: А) ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2 раза)</p>

			<p>Б) захват пальцами ног кубиков (5 раз) 3) Подвижная игра «Шире шаг» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
53-54	<p>Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Ребристая доска. Скамейка. Кубики.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - на внешней стороне ступни (10 сек) Бег: - прямой галоп (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1..И.п.: о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; 1 – 2 - поднять руки через стороны вверх; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2. И.п.: о.с. у стены. 1 – 2 - подняться на носки, руки вперед ладонями к низу; 3 – 4 - опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 3. И.п.: о.с. у стены. 1 – 2 – шаг вперед правой (левой) ногой; 3 – 4 – вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 4..И.п.: о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; 1-2- поднять руки через стороны вверх; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 5. Ходьба на месте (10 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев (10 сек) Б) ходьба по скамейке с наклонами, раскладывая кубики (2 раза) 3) Подвижная игра «Трудный переход» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
55-56	<p>Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод</p>	<p>Ребристая доска. Платочки. Кубики.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - на внешней стороне ступни (10 сек) Бег: - прямой галоп (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. И.п.: о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной,</p>

	<p>стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p>		<p>ягодицами и пятками; 1 – 2 - поднять руки через стороны вверх; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2. И.п.: о.с. у стены. 1-2-подняться на носки, руки вперед ладонями к низу; 3-4-опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (темп медленный)(5раз) 3.И.п.: так же. 1-2-поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в сторону ладонями к низу; 3-4-опустить правую ногу, руки вниз; 5-6-то же другой ногой; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (3раза) 4..И.п.: о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; 1-2- поднять руки через стороны вверх; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5раз) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) захват и подтягивание пальцами ног платочка(3 раза) Б) ходьба на носках с наклонами, собирая кубики (2 раза) 3) Подвижная игра «Принеси игрушку» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
<p>Май 57-58</p>	<p>Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p>	<p>Ребристая доска. Гимнастические палки. Гимнастическая доска. Валики.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - вполуприсяде (10 сек.) Бег: - с высоким подниманием колен (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с палкой гимнастической) 1.И.п.; о.с., палка внизу: 1. - поднять палку вверх ,правая нога назад на носок-вдох 2.- и.п. - выдох 3 – 4 - то же с левой (3 раза) 2.И.п. - ноги на ширине плеч, палка вверх : 1 - 2-большой круг палкой с полуприсядом вправо 3 - 4 - то же влево (5 раз) 3.И.п.- стоя, стопы параллельно, палка на плечах Попытка согнуть пальцы ног, надавливая ими на пол(5 раз) 4.И.п.- лежа на животе руки за спину в замок, палка на полу: 1 - прогнуться, поднять ноги, руки 2 - и.п. (5 раз) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза)</p>

			<p>2) Основные виды движений: А) перекатывание стопой валика (3 раза) Б) вбегать и сбегать по наклонной доске (3 раза) 3) Подвижная игра «Донеси – не урони» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
59-60	Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Гимнастические палки. Набивные мешочки. Скамейка.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - вполуприсяде (10 сек.) Бег: - с высоким подниманием колен (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой) 1. И.п.; о.с., палку вверх, правая нога назад на носок - вдох 2. - и.п. - выдох 3-4 - то же с левой (4 раза) 2. И.п. - ноги на ширине плеч, палка вверх: 1-2 - большой круг палкой с полуприсядом вправо 3-4 – то же влево (5 раз) 3. И.п.: сидя, палка у ног. Сгибание пальцев стоп с захватыванием палки (10 раз) 4 И.п. - лежа на животе руки за спину в замок, палка на полу: 1 - прогнуться, поднять ноги, руки 2 - и.п. (браз) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза) 2) Основные виды движений: А) ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки за спиной (2 раза) Б) перекат стопой гимнастической палки (2 раза) 3) Подвижная игра «Шагай через кочки» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
61-62	Вырабатывают общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы.	Ребристая доска. Скамейка. Карандаш и.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - враспынную (10 сек.) Бег: - с остановкой по сигналу (40 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической</p>

	<p>Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p>		<p>палкой) 1.И.п.; о.с., палка внизу: 1.- поднять палку вверх ,правая нога назад на носок-вдох 2. - и.п.- выдох 3 - 4 - то же с левой (4 раза) 2.И.п. - ноги на ширине плеч, палка на затылке: 1 - опустить голову на грудь 2 - и.п. (5 раз) 3. И.п.: сидя, палка у ног. Сгибание пальцев стоп с захватыванием палки (10 раз) 4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. Ноги работают по типу плавание кролем (20 сек.) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) ходьба по скамейке с поворотом кругом (2 раза) Б) захват пальцами ног карандаша и перекладывание его в сторону другой стопы (5 раз) 3) Подвижная игра «Кто дольше не уронит» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
63-64	<p>Продолжать выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Ребристая доска. Гимнастические палки. Скамейка. Набивные мешочки. Колокольчик.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - враспынную (10 сек.) Бег: - с остановкой по сигналу (40 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой) 1.И.п.; о.с., палка внизу: 1.- поднять палку вверх, правая нога назад на носок-вдох 2. - и.п.- выдох 3 - 4 - то же с левой (4 раза) 2.И.п. - ноги на ширине плеч, палка на затылке: 1 - опустить голову на грудь 2 - и.п. (5 раз) 3. И.п. сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь. (5 кругов) 4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. Ноги работают по типу плавание кролем (20 сек.) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) прыжки с доставанием колокольчика (8 раз) Б) ходьба по скамейке с наклонами, собирая мешочки с песком (2 раза) 3) Подвижная игра «Совушка» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)</p>

			Выход из зала по ребристой доске.
--	--	--	-----------------------------------

**Календарно-тематический план
Второй год обучения**

месяц, № занятия	Цели и задачи	Материал, оборудование.	Методы и приемы
Октябрь 1-2	Учить детей правильно дышать. Формировать правильную осанку; укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Гимнастическая палка.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - на наружной стороне ступни (10 сек.) <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - друг за другом (темп средний) (30 сек.) <p>Проверка осанки у стены</p> <p>2 часть:</p> <p>Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой)</p> <ul style="list-style-type: none"> · ходьба гимнастическая палка налопатка; на носках, пятках. · И.п - стоя, гимнастическая палка на руках внизу. 1-руки вверх 2-руки за голову · И.п. стоя руки вверх, наклоны в стороны · И.п. то же, руки вниз Присед колени врозь, руки вверх · Стоя, гимнастическая палка за спиной 1-отвести руки назад, соединить лопатки 2-и.п. без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин) 2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 – 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно) (2 - 3 раза) 3. И.п.: сидя. Сгибание пальцев стоп (10 раз) 4. Ходьба на месте (20 сек.) 5. Упражнение на дыхание (4раза) <p>2) Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> · И.п. лежа на спине. Руки с гимнастической палкой вверх, велосипед. 2-3 раза. · И.п. то же. Гимнастическая палка в согнутых руках на груди,

			<p>ноги согнуты. 1-2 сед, руки вверх за голову. 3-4 раза. · И.п. то же. Руки прямые вверх Поднимать поочередно ноги. 3-4 раза. · И.п. ноги на ширине плеч, палка на голеностопных суставах. 1-приподнять гимнастическую палку 2 - и.п. 3-4 раза · И.п. лежа на животе «Я на солнышке лежу» 10 сек. · И.п. то же, руки вверх. 1-3 - приподнять и удержать руки и туловище 4 и.п. 3-4 раза. · И. П. то же. Гимнастическая палка на лопатках 1-3 прогнуться 2 -и.п. 6 раз. · Упражнение уголок. 10 сек.5 раз. · Упражнение – лодочка. 10 сек.5 раз. · Подвижная игра «Веселые медвежата» 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
3-4	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска. Набивные мешочки.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - на наружной стороне ступни (10 сек.) Бег: - друг за другом (темп средний) (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Держаться за опору, подниматься на носки одновременно и последовательно. 2. То же упражнение, но без опоры. 3. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки одновременно и попеременно. 4. Перекат с пяти на носки и обратно. 5. «Пружинки» - полуприседать и вставать на носках с различным положением рук. 6. Приседание на носках, прыжки в приседе с продвижением вперед. 7. Стопы параллельно. Перекат на наружные края стопы и обратно.</p>

		<p>8. Носки вместе, пятки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>1. Наклоны головы и.п. сед по турецки руки за спину, держась за локти. Наклон головы вперед, и в стороны. Темп медленный. 6-8 раз.</p> <p>2. Наклоны в стороны и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнять наклоны вперед - назад, вправо-влево. 10 раз.</p> <p>3. Вращение и.п. тоже. Выполнять вращение тазом вправо и влево. 10 раз.</p> <p>4. Потянулись и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-3-руки через стороны вверх - прогнуться 2-4 - и.п. темп медленный. 6-8 раз.</p> <p>5. Велосипед и.п. лежа на спине, руки за голову. 10 сек./3 подхода</p> <p>6. Упражнение на диафрагмальное дыхание «Шар надулся и сдулся». и.п. тоже, руки через стороны, ладони вверх 1-3 - поднять одну ногу, носок вытянуть на себя 2-4 - и.п.</p> <p>7. Бревнышко и.п. то же - руки вверх в замок, перекаты вправо и влево.</p> <p>8. Потягушки - на расслабление и.п. то же, потянуться руки вверх, пятки от себя. темп медленный.</p> <p>9. «Песочек» и.п. лежа на животе, руки через стороны к груди (собирают песочек) 6-8 раз.</p> <p>10 Я на солнышке лежу и.п. лежа на спине, ноги подняты вверх, руки под подбородок. 10 раз.</p> <p>11. Кошечка и.п. стоя на четвереньках. 10 раз.</p> <p>12. Отжимание и.п. лежа на животе - 10р.</p> <p>13. Группировка и.п. Лежа на спине, подтянуть колени к себе, выпрямиться. Темп медленный. 10 раз.</p> <p>Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» на прямой спине, пронести игрушку не уронив.</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
--	--	---

5-6	Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Набивной мешочек. Гимнастический мяч (фитбол)	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - в полуприсяде (20 сек.)</p> <p>Бег: - боковой галоп (темп средний) (20сек)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин) 2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 – 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно) (2 раза) 3. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний) (4 раза) 4. И.п. сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь. (5 кругов) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза)</p> <p>2) Основные виды движений: И.п. - сидя на мяче, руки на бедрах 10-15 сек. · И.п. сидя на мяче, легкие прыжки, руки в стороны – вниз. 4-6 раз. · И.п. то же, руки на поясе. Перекаты на мяче вперед -назад с одновременном сгибанием и разгибанием стоп. 8 раз. · И.п. тоже. Наклоны туловища вправо - влево. 4 раза в каждую сторону. · И.п. сидя, руки вниз. 1-4 - переступая вперед, лечь спиной на мяч, прогнуться.. 5-6 и.п. 4-6 раз. · и.п. сидя, руки к плечам локти в стороны 1-руки в стороны, ноги врозь 2 - и.п. 4-6 раз каждой ногой. · и.п. - лежа на левом боку, левая рука касается пола 1-одновременно отвести правую руку и ногу в сторону. 2-и.п. то же на правом боку.6-8 раз на каждом боку. · И.п. лежа спиной на мяче, руки вперед 1-3 - прогнуться, руки вверх. Ип. То же. 4-6 раз.</p>
-----	--	--	---

			<p>· И.п. лежа на полу перед мячом, руки вдоль туловища</p> <p>1 - прогнуться, положить кисти на мяч, голову между рук.</p> <p>2. и.п. 4-6 раз.</p> <p>· и.п. то же</p> <p>1-4 - перекатывать мяч друг другу, не опуская туловища</p> <p>5-6 - и.п. расслабиться</p> <p>· и.п. - лежа на животе на мяче руки в упоре на полу</p> <p>1 - поднять ноги вверх</p> <p>2 и.п.</p> <p>3-4 то же другой ногой. 6-8 раз каждой ногой.</p> <p>· и.п. то же</p> <p>перешагивать на руках вперед - назад (пока стопы не коснутся мяча). 6-8 раз.</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
7-8	Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска. Мелкие игрушки.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - в полуприсяде (20 сек.)</p> <p>Бег: - боковой галоп (темп средний) (20 сек)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин) 2. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний) (4 раз) 3. И.п.: лежа на животе. 1 - отвести правую ногу назад; 2. и.п. 3 - 4 - то же левой (темп средний) (4 раз) 4. И.п. сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь. (5 кругов) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза)</p> <p>2) Основные виды движений: А) захват предметов пальцами ног (10 раз) Б) захват мелких игрушек пальцами ног и донести до корзины. (2 раза) 3) Подвижная игра «Великаны»</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)</p>

			Выход из зала по ребристой доске.
Ноябрь. 9-10	Учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Гимнастическая палка. Мячи разного диаметра.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с поворотом стоп, носки внутри ,пятки к наружи.(15 сек.) Бег: - друг за другом (40 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой) 1.И.п.; о.с., палка внизу: 1.-поднять палку вверх ,правая нога назад на носок-вдох 2.- и.п. - выдох 3 – 4 - то же с левой (4 раза) 2.И.п.- ноги на ширине плеч ,палка вверх : 1-2-большой круг палкой с полуприсядом вправо 3-4 - то же влево (5 раз) 3.И.п.- стоя, стопы параллельно ,палка на плечах Попытка согнуть пальцы ног, надавливая ими на пол(5 раз) 4.И.п.- лежа на животе руки за спину в замок, палка на полу: 1 - прогнуться, поднять ноги, руки 2 - и.п. (5 раз) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза)</p> <p>2) Основные виды движений: А) катание мячей ногой (10 раз) Б) перешагивание через мячи 3) Подвижная игра «Через болото» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
11-12	Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Гимнастическая палка. Скамейка. Карандаши.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с поворотом стоп, носки внутри ,пятки к наружи.(15 сек.) Бег: - друг за другом (40 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой) 1.И.п.; о.с., палку вверх, правая нога назад на носок - вдох</p>

			<p>2. - и.п. - выдох 3-4 - то же с левой (4 раза) 2. И.п. - ноги на ширине плеч, палка вверх: 1-2 - большой круг палкой с полуприсядом вправо 3-4 – то же влево (5 раз) 3. И.п.: сидя, палка у ног. Сгибание пальцев стоп с захватыванием палки (10 раз) 4 И.п. - лежа на животе руки за спину в замок, палка на полу: 1 - прогнуться, поднять ноги, руки 2 - и.п. (браз) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза) 2) Основные виды движений: А) спрыгивание со скамейки (5раз) Б) захватывание пальцами ног палочки (карандаши)(10 раз) 3) Подвижная игра «У меня спина прямая» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
13-14	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска. Канат.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с поворотом стоп, с приподниманием на носок каждой ноги(15 сек.) Бег: - с остановкой по сигналу(1 мин.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: 2) Основные виды движений: А) ходьба по ребристой доске (2 раза) Б) ходьба по канату (3 раза) 3) Подвижная игра «Курочка и цыплята» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
15-16	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Гимнастическая палка. Канат. Шнуры.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с поворотом стоп ,с приподниманием на носок каждой ноги(15 сек.) Бег: - с остановкой по сигналу(1 мин.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: 1.принять правильную осанку у стены 2.и.п. - лежа на спине. Руки вдоль туловища</p>

			<p>1-4 - повороты головы вправо - влево. 6-8 раз. 3.и.п. - тоже 1-2 руки через стороны вверх, потянуться - вдох 3-4 расслабиться. 6 раз. 4.и.п. тоже, кисти рук к плечам 1-свести локти вперед - выдох 2 - локти в стороны, прогнуться в грудной клетке - вдох 5.и.п. тоже, руки в стороны, ладони вверх 1- отвести правую ногу в сторону 2- и.п. 10 раз. 2) Основные виды движений: А) ходьба с перешагиванием через шнуры (2 раза) Б) ходьба приставным шагом по канату (5 раз) 3) Подвижная игра «Куры» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
Декабрь. 17-18	Вырабатывают общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - на внутренней стороне ступни (10 сек.) Бег: - по диагонали (40 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1-2-наклон вперед, руки в стороны ладонями к низу, прогнуться в пояснице; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 2.И.п.: стоя, ноги врозь, носки повернуты внутрь, руки на поясе. Повороты туловища вправо с переводом правой стопы на внешний край, а затем влево.(3 раза) 3.И.п.: стойка на коленях, руки на поясе, 1-4-глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки в стороны ладонями кверху; 5-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п.(темп медленный) (4 раза) 4.Ходьба на месте (20 сек.) 5. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: 1.и.п. - то же, кисти рук под шею 1-согнуть носки стоп на себя 2 разогнуть, оттянуть носки. 8 раз каждой ногой. 2.и.п. - то же 1-одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол</p>

			<p>2-и.п. 10 раз. 3.и.п. то же, руки вдоль туловища 1 одновременно развести руки и ноги в стороны и.п. 6-8 раз. 4.и.п.тоже 1-4 самовытяжение кисти рук тянуться вверх, пятки вниз. 10 сек. 5.лежа на животе 1-4 - руки выполняют движение как при плавании брассом 8 раз. 6.и.п. - то же кисти рук под подбородок 1- отвести правую ногу назад 2- и.п. то же 6 раз каждой ногой. 7.и.п. то же, руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведен 1-приподнять туловище 2-и.п. 6-8 раз. 8.и.п. стоя на четвереньках 1-согнуть руки подбородком коснуться пола 2 и.п. 8 раз.</p> <p>игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». До начала игры дети выполняют перекаты вправо – влево самостоятельно – маленькие гусеницы. 4 раза.</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
19-20	Продолжать выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - на внутренней стороне ступни (10 сек.) Бег: - по диагонали (40 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: о. с.: 1-2-поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки вверх, ладонями вперед, 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2.И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1-2-наклон вперед, руки в стороны ладонями к низу, прогнуться в пояснице; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 3.И.п.: стоя, ноги врозь, носки повернуты внутрь, руки на поясе. Повороты туловища вправо с переводом правой стопы на внешний край, а затем влево.(3 раза) 4.И.п.: лежа на животе, руки в стороны ладонями к</p>

			<p>полу, пятки вместе; 1-2-поднять руки, прогнуться в пояснице; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 5. Ходьба на месте (20 сек) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: 1. и.п. лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуты 1-приподнять туловище, свести лопатки и.п. то же 6-8 раз. 2.и.п. то же, кисти под шеей 1- 4 - велосипед вперед – назад 10 сек / 3 раза. 3.Самовытяжение 10 сек. 4.и.п. то же 1 - поднять прямые ноги до угла 40 градусов. Вернуться в и.п. 6 раз. 5.и.п. то же, руки вдоль туловища круговые вращения стопами. 10 сек. 5. и.п. лежа на животе. Плавание брассом 5 сек/5 повторений. 6.и.п. лежа на спине, ножницы ногами 5 сек/3 повтора. 7. стоя на четвереньках, проползти под дугой.</p> <p>Подвижная игра «Быстрая черепаха» 3 раза. 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
21-22	Продолжать выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - высоко поднимая колени (10 сек.) Бег: - змейкой (темп средний) (40 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. . И.п.: о.с. 1- 2-поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 2.И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1-2-наклон вперед, руки в стороны ладонями к низу, прогнуться в пояснице; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 3.И.п.: стоя, ноги врозь, носки повернуты внутрь, руки на поясе.</p>

			<p>Повороты туловища вправо с переводом правой стопы на внешний край, а затем влево.(3 раза)</p> <p>4.И.п.: стойка на коленях, руки на поясе, 1-4-глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки в стороны ладонями кверху; 5-6-фиксировать положение спины;</p> <p>7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза)</p> <p>5. Ходьба на месте (20 сек.)</p> <p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений: Ходьба по гимнастической палке.</p> <p>1. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.</p> <p>2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно</p> <p>3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- одновременно развести пальцы ног «веером»,2-сжать в «кулачек».</p> <p>4. И.П.- сед в упоре сзади. 1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.</p> <p>5. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.</p> <p>6. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.</p> <p>7. И.П. стоя на наружных сводах стоп 1- полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.</p> <p>8. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.</p> <p>9. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.</p> <p>10. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.</p> <p>11. И.П.- правая(левая) перед носком другой (след в след). 1- подняться на носки, 2 - вернуться в исходное положение.</p> <p>Подвижная игра «Кружись - не упали!» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
23-24	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять	Ребристая доска.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - - высоко поднимая колени (10 сек.)</p>

	МЫШЦЫ СТОП.		<p>Бег: - змейкой (темп средний) (40 сек.)</p> <p>2 часть:</p> <p>1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов)</p> <p>1. И.п.: о.с. 1- 2-поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п.(темп медленный) (4 раза)</p> <p>2.И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1-2-наклон вперед, руки в стороны ладонями к низу, прогнуться в пояснице; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза)</p> <p>3.И.п.: стоя, ноги врозь, носки повернуты внутрь, руки на поясе. Повороты туловища вправо с переводом правой стопы на внешний край, а затем влево.(3 раза)</p> <p>4.И.п.: лежа на животе, руки в стороны ладонями к полу, пятки вместе; 1-2-поднять руки, прогнуться в пояснице; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз)</p> <p>5. Ходьба на месте (20 сек.)</p> <p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>1.И.П.- сед в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- тоже с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх)</p> <p>2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение. 3.</p> <p>3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.П.- сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.П.- сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.</p> <p>7.И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.</p> <p>8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.</p> <p>9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени</p>
--	-------------	--	---

			<p>максимально в стороны. Руки за голову. 1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.</p> <p>Подвижная игра « Шире шаг» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
Январь 25-26	Учить принимать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) Бег: - друг за другом (40 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: о.с.; 1-2-поднять левую ногу с отведением правой руки назад; 3-4-вернуться в и.п.(темп медленный) (5 раз) 2.И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука вверху, правая за спиной; 1-3-пружинящие наклоны в правую сторону; 4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 3.И.п.: в упоре на коленях, руки опущены вниз; 1-2-правую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогибаясь спиной назад; 3-6-фиксировать принятое положение; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 4.И.п. лежа на спине. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края (5 раз) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений: 1. И.П. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды . 2. То же, но руки к плечам, за голову. 3. То же, но руки назад, в стороны 4. То же, но руки вверх. 5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П. 6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжатие и разжатие пальцев. 7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, И.П. 8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые</p>

			<p>движения в плечевых суставах.</p> <p>9. Движения руками как при плавании способом брассом на груди.</p> <p>10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. И.П.</p> <p>11. Движения руками, имитация «бокса».</p> <p>12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, И.П. Держать 4 счета в каждом положении.</p> <p>13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверх до окончания передачи.</p> <p>14. То же, но передача предмета слева направо.</p> <p>15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие ноги вверх.</p> <p>Подвижная игра «Принеси игрушку» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
27-28	Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с захлестом голени (10 сек.) Бег: - друг за другом (40 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: о.с.; 1-2-поднять левую ногу с отведением правой руки назад; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2.И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая за спиной; 1-3-пружинящие наклоны в правую сторону; 4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 3.И.п.: в упоре на коленях, руки опущены вниз; 1-2-правую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогибаясь спиной назад; 3-6-фиксировать принятое положение; 7-8-вернуться в и.п.(темп медленный) (4 раза) 4.И.п.: лежа на спине. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края (5 раз) 5.Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений: 1. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком.</p>

			<p>Поочередное поднятие ноги вверх.</p> <p>2. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.</p> <p>3. И.П. - то же. Поднятие обеих ног вверх.</p> <p>4. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.</p> <p>5. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.</p> <p>6. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.</p> <p>7. И.П. - то же, но движения руками и ногами.</p> <p>8. И.П. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.</p> <p>9. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.</p> <p>10. И.П. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.</p> <p>Подвижная игра «Донеси-не урони» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
29-30	<p>Продолжать учить принимать правильную осанку.</p> <p>Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы.</p> <p>Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Ребристая доска.</p> <p>Скамейка.</p> <p>Набивной мешочек.</p> <p>Лесенка</p> <p>стремянка.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с выполнением задания для рук (10 сек.) Бег: - боковой галоп (30 сек.)</p> <p>2 часть 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: о. с.: 1-2-поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки вверх, ладонями вперед, 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2. И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука вверху, правая за спиной; 1-3 - пружинящие наклоны в правую сторону; 4 - вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз)</p>

			<p>3. И.п.: в упоре на коленях, руки опущены вниз; 1 – 2 - правую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогибаясь спиной назад; 3 – 6 - фиксировать принятое положение; 7 – 8 - вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 4.И.п.: лежа на спине. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края (5 раз). 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) лазание по лесенке стремянке(6 раз) Б) ходьба по скамейке с мешочком на голове (5 раз) 3) Подвижная игра « Трудный переход» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
31-32	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы живота. Следить за правильным дыханием.	Ребристая доска. Мячи.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с выполнением задания для рук (10 сек.) Бег: - боковой галоп (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. И.п.: о.с.; 1 – 2 - поднять левую ногу с отведением правой руки назад; 3 – 4 - вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2. И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая за спиной; 1 – 3 - пружинящие наклоны в правую сторону; 4 - вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 3. И.п.: в упоре на коленях, руки опущены вниз; 1 – 2 - правую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогибаясь спиной назад; 3 – 6 - фиксировать принятое положение; 7 – 8 - вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 4. И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно. Приподнимание пяток вместе и одновременно. (5 раз) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: 1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног на 45°. 2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.</p>

			<p>3.«Велосипед» 4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине. 5.Одновременное поднимание и опускание прямых ног. 6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить. 7.Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине. 8.Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью. 9. Круговые движения ногами. 10. Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом. 11.Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен. 12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.</p> <p>Подвижная игра «Веселые снежинки» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
Февраль 33-34	Научить правильно ходить. Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы живота.	Ребристая доска. Набивной мешочек.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - в полуприсяде (10 сек.) Бег: - подскоки (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с мешочком) 1. И.п.: о.с. с мешочком на голове; 1 – 2 – подняться на носки, руки на поясе; 3 – 4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмет) (темп медленный) (5 раз). 2. И.п.: о.с. с мешочком на голове. Ходьба на носках, руки в стороны, ладонями к низу, удерживая на голове мешочек (10 сек.) (2 раза). 3. И.п.: так же. 1 – 2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3 – 4 – вернуться в и.п. (темп медленный) (2 раза). 4. И.п.: сидя. Захватывание пальцами стопы мешочков (5 раз). 5.Ходьба на месте с мешочком на голове (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений:</p>

			<p>1. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.</p> <p>2. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.</p> <p>3. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.</p> <p>4., И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.</p> <p>5. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.</p> <p>6. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги все время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.</p> <p>Подвижная игра «Шагай через кочки» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
35-36	<p>Научить правильно ходить.</p> <p>Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p>	<p>Ребристая доска.</p> <p>Набивной мешочек.</p> <p>Гимнастическая палка.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - в полуприсяде (10 сек.) Бег: - подскоки (30 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с мешочком) 1. И.п.: о.с. с мешочком на голове; 1 – 2 – подняться на носки, руки на поясе; 3 – 4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмет) (темп медленный) (5 раз). 2. И.п.: о.с. с мешочком на голове. Ходьба на носках, руки в стороны, ладонями к низу, удерживая на голове мешочек (10 сек.) (2 раза). 3. И.п.: так же. 1 – 2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3 – 4 – вернуться в и.п. (темп медленный) (2 раза). 4. И.п.: сидя. Подтягивание пальцами стоп легкого коврика, стремясь собрать его в складки (3 раза) 5. Ходьба на месте с мешочком на голове (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза)</p>

			<p>2) Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П. 2. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые. 3. То же ноги врозь. 4. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево. 5. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку. 6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку. 7. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку. 8. То же, пружинящие наклоны туловища вперед. 9. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П. 10. И.П. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П. 11. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П. 12. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу. 26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П. 13. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П. 14. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги. 15. И.И.- то же. 1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох. 16. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку. <p>Подвижная игра «Кто дольше не уронит» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
37-38	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно	Ребристая доска. Набивной мешочек. Карандаши.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (15 сек.) - широким шагом, в чередовании с прыжками (10 сек.) Бег: - врассыпную (40 сек.)</p> <p>2 часть:</p>

	дышать.		<p>1) Общеразвивающие упражнения: (с мешочком)</p> <p>1. И.п.: о.с. с мешочком на голове; 1 – 2 – подняться на носки, руки на пояс; 3 – 4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмет) (темп медленный) (5 раз).</p> <p>2. И.п.: то же. 1 – 4 – два приставных шага на носках вправо; 5 – 8 – два приставных шага на носках влево (темп медленный) (2 раза)</p> <p>3. И.п.: так же. 1 – 2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3 – 4 – вернуться в и.п. (темп медленный) (2 раза).</p> <p>4. И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол. Поочередное и одновременное поднимание пяток от опоры (5 раз).</p> <p>5. Ходьба на месте с мешочком на голове (20 сек.)</p> <p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>А) захватывание пальцами стоп карандашей(10 раз)</p> <p>Б) ходьба на четвереньках скользящим движением (10 сек.)</p> <p>3) Подвижная игра «Совушка» (2 раза)</p> <p>3 часть:</p> <p>Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)</p> <p>Выход из зала по ребристой доске.</p>
39-40	Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп.	Ребристая доска. Гимнастическая палка.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть:</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - широким шагом, в чередовании с прыжками(10 сек.) <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - врассыпную (40 сек.) <p>2 часть:</p> <p>1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой)</p> <p>1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.</p> <p>2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз. 1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.</p> <p>3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.</p> <p>4. И.П.- то же. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.</p> <p>5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись наклоны туловища</p>

		<p>вперед, 4- И.П.</p> <p>6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.</p> <p>7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.</p> <p>8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами). Повороты туловища вправо и влево поочередно</p> <p>9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу. Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.</p> <p>10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1- 3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.</p> <p>11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.</p> <p>12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>1. И.П.- опора на кисти рук и колени. 1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.</p> <p>2. И.П.- то же. 1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.</p> <p>3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук. 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.</p> <p>4. Перекаты в группировке из упора присев.</p> <p>5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.</p> <p>6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).</p> <p>7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.</p> <p>8.И.п. - О.С., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.</p> <p>9. И.П. - О.С. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. -О.С., руки на пояс. Поднимание на носки.</p> <p>10..И.П. - О.С, руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,</p> <p>11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой .</p> <p>12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.</p> <p>13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук</p> <p>14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.</p>
--	--	--

			<p>Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
Март 41-42	<p>Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p>	<p>Ребристая доска. Мяч с колючками. Карандаши.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - мелкими шагами (10 сек) Бег: - с высоким подниманием колен (30 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. И. п. - основная стойка. Поднять руки вверх ладонями внутрь ("достать потолок"), посмотреть на кончики пальцев, вернуться в и. п. (2-3 раза). 2. "Дровосек". И. п. - руки подняты вверх, пальцы сплетены, ноги врозь - вдох. Выполнить мах руками с наклоном вперед, руки провести между ног - выдох (4- 6 раз). 3. И. п. - основная стойка. Отвести руки назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох (3 раза). 4. "Кошка". И. п. - стоя на четвереньках. Сделать круглую спину (кошка сердится), вернуться в и. п. Дыхание произвольное (4-6 раз). 5. "Пружина". И. п. - ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки подняты вверх. Присесть, вытянув руки вперед (пятки от пола не отрывать). Встать, поднять руки вверх- (6-10 раз). 93 6. И. п. - стоя, руки вытянуты вперед скрестно. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в и. п. - выдох (2 раза). 7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжком развести ноги в стороны, затем прыжком соединить их. Дыхание произвольное (15-20 раз). 2) Основные виды движений: Упражнения сидя 1 - разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; 2 - захватывание стопами мяча и приподнимание его; 3 - максимальное сгибание и разгибание стоп; 4 - захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.); 5 - скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;</p>

			<p>6 - сдавление стопами резинового мяча; 7 - собирание пальцами ног платочка в складки; Упражнения стоя 8 - повороты туловища без смещения; 9 - пережат с пятки на носок и обратно; 10 - полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед; 11 - ходьба по гимнастической палке; 12 - ходьба по ребристой доске; 13 - ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости; 14 - ходьба на месте по массажному коврику</p> <p>Подвижная игра «Дружные пары» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
43-44	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - мелкими шагами (10 сек) Бег: - с высоким подниманием колен (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; 1-2- поднять руки через стороны вверх; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2.И.п.: так же. 1-2-подняться на носки, руки вперед ладонями к низу; 3 – 4 - опускаясь на пятки ,вернуться в и.п.(темп медленный)(5 раз) 3. И.п.: так же. 1 – 2 - поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в сторону ладонями к низу; 3 – 4 - опустить правую ногу, руки вниз; 5 – 6 - то же другой ногой; 7 – 8 - вернуться в и.п. (темп медленный) (3 раза) 4. И.п.: о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; 1 – 2 - поднять руки через стороны вверх; 3 – 4 - вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 5. ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: Упражнения выполняются в исходном положении - лежа на спине:</p>

			<p>1. Одновременно и поочередно оттягивать носки стоп с одновременным их супинированием.</p> <p>2. Согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести.</p> <p>3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.</p> <p>4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.</p> <p>5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой, ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же, сменив положение ног.</p> <p>6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, то же другой ногой.</p> <p>7. Приподнимая пятки, шагать носками вперед с перекатом на всю стопу.</p> <p>8. Согнуть ноги, подтянуть к тазу, приподнять пятки от опоры, опустить. В темпе выполнить еще 2-3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Мы проверили осанку» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
45-46	Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска. Канат. Лесенка.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с изменением темпа(10сек.) Бег: - друг за другом (40 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1..И.п.: о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ладонями и пятками; 1-2- поднять руки через стороны вверх; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2. И.п.: то же. 1 – 2 - присесть, руки вверх, ладони вперед; 3 – 4 - вернуться в и.п. (темп медленный) (3 раза) 3.И.п.: так же. 1 – 2 - поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в сторону ладонями к низу; 3 – 4 - опустить правую ногу, руки вниз; 5 – 6 - то же другой ногой; 7 – 8 - вернуться в и.п. (темп медленный) (3 раза) 4.И.п.: сидя. Приподнимание и перекачивание медицинбола, захватив его стопами (5-6 раз)</p>

			<p>5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) хождение по канату (2раза) Б) перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на расстояние 10-20 см.(2 раза) 3) Подвижная игра «Кружись - не упади» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
47-48	<p>Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Ребристая доска. Скамейка.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - с изменением темпа(10сек.) Бег: - друг за другом (40 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения:(с гимнастической палкой) · ходьба гимнастическая палка налопатка; на носках, пятках. · И.п - стоя, гимнастическая палка на руках внизу. 1-руки вверх 2-руки за голову · И.п. стоя руки вверх, наклоны в стороны · И.п. то же, руки вниз Присед колени врозь, руки вверх · Стоя, гимнастическая палка за спиной 1-отвести руки назад, соединить лопатки 2-и.п. без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин) 2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 – 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно) (2 - 3 раза) 3. И.п.: сидя. Сгибание пальцев стоп (10 раз) 4. Ходьба на месте (20 сек.) 5. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: · И.п. лежа на спине. Руки с гимнастической палкой вверх, велосипед. 2-3 раза. · И.п. то же. Гимнастическая</p>

			<p>палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты. 1-2 сед, руки вверх за голову. 3-4 раза. · И.п. то же. Руки прямые вверх Поднимать поочередно ноги. 3-4 раза. · И.п. ноги на ширине плеч, палка на голеностопных суставах. 1-приподнять гимнастическую палку 2 - и.п. 3-4 раза · И.п. лежа на животе «Я на солнышке лежу» 10 сек. · И.п. то же, руки вверх. 1-3 - приподнять и удержать руки и туловище 4 и.п. 3-4 раза. · И. П. то же. Гимнастическая палка на лопатках 1-3 прогнуться 2 -и.п. 6 раз. · Упражнение уголок. 10 сек.5 раз. · Упражнение – лодочка. 10 сек.5 раз.</p> <p>Подвижная игра « Ракета-самолет» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
Апрель 49-50	Формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - со сменой направления (10 сек.) Бег: - на носках(20 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Держаться за опору, подниматься на носки одновременно и последовательно. 2. То же упражнение, но без опоры. 3. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки одновременно и попеременно. 4. Перекат с пяти на носки и обратно. 5. «Пружинки» - полуприседать и вставать на носках с различным положением рук. 6. Приседание на носках, прыжки в приседе с продвижением вперед. 7. Стопы параллельно. Перекат на наружные края стопы и обратно.</p>

		<p>8. Носки вместе, пятки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>1. Наклоны головы и.п. сед по турецки руки за спину, держась за локти. Наклон головы вперед, и в стороны. Темп медленный. 6-8 раз.</p> <p>2. Наклоны в стороны и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнять наклоны вперед - назад, вправо-влево. 10 раз.</p> <p>3. Вращение и.п. тоже. Выполнять вращение тазом вправо и влево. 10 раз.</p> <p>4. Потянулись и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-3-руки через стороны вверх - прогнуться 2-4 - и.п. темп медленный. 6-8 раз.</p> <p>5. Велосипед и.п. лежа на спине, руки за голову. 10 сек./3 подхода</p> <p>6. Упражнение на диафрагмальное дыхание «Шар надулся и сдулся». и.п. тоже, руки через стороны, ладони вверх 1-3 - поднять одну ногу, носок вытянуть на себя 2-4 - и.п.</p> <p>7. Бревнышко и.п. то же - руки вверх в замок, перекаты вправо и влево.</p> <p>8. Потягушки - на расслабление и.п. то же, потянуться руки вверх, пятки от себя. темп медленный.</p> <p>9. «Песочек» и.п. лежа на животе, руки через стороны к груди (собирают песочек) 6-8 раз.</p> <p>10 Я на солнышке лежу и.п. лежа на спине, ноги подняты вверх, руки под подбородок. 10 раз.</p> <p>11. Кошечка и.п. стоя на четвереньках. 10 раз.</p> <p>12. Отжимание и.п. лежа на животе - 10р.</p> <p>13. Группировка и.п. Лежа на спине, подтянуть колени к себе, выпрямиться. Темп медленный. 10 раз.</p> <p>Подвижная игра «Великаны» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
--	--	---

51-52	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Ребристая доска. Набивные мешочки. Кубики. Скамейка.	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - со сменой направления (10 сек.) Бег: - на носках (20 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: о.с. у стены. 1-2-подняться на носки, руки вперед ладонями к низу; 3-4-опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (темп медленный)(5 раз) 2. И.п.: то же. 1-4-два шага в перед; 5 – 8 – вернуться в и.п. (темп медленный) (3 раза) 3.И.п.: то же. 1-2-поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, и захватить руками голень; 3-4-опустить ногу, вернуться в и.п. (темп медленный) (3 раза) 4. И.п.: стоя, стопы параллельны, руки на поясе. Поочередное поднятие пяток, не отрывая пальцев стоп от пола, ходьба на месте (10 сек.) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: А) ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2 раза) Б) захват пальцами ног кубиков (5 раз) 3) Подвижная игра «Шире шаг» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
53-54	Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно	Ребристая доска. Набивной мешочек. Гимнастический мяч (фитбол)	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - на внешней стороне ступни (10 сек) Бег: - прямой галоп (30 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин) 2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.</p>

	дышать.		<p>1 – 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 – 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно) (2 раза) 3. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний) (4 раза) 4. И.п. сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь. (5 кругов) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза) 2) Основные виды движений: И.п. - сидя на мяче, руки на бедрах 10-15 сек. · И.п. сидя на мяче, легкие прыжки, руки в стороны – вниз. 4-6 раз. · И.п. то же, руки на поясе. Перекаты на мяче вперед -назад с одновременном сгибанием и разгибанием стоп. 8 раз. · И.п. тоже. Наклоны туловища вправо - влево. 4 раза в каждую сторону. · И.п. сидя, руки вниз. 1-4 - переступая вперед, лечь спиной на мяч, прогнуться.. 5-6 и.п. 4-6 раз. · и.п. сидя, руки к плечам локти в стороны 1-руки в стороны, ноги врозь 2 - и.п. 4-6 раз каждой ногой. · и.п. - лежа на левом боку, левая рука касается пола 1-одновременно отвести правую руку и ногу в сторону. 2-и.п. то же на правом боку.6-8 раз на каждом боку. · И.п. лежа спиной на мяче, руки вперед 1-3 - прогнуться, руки вверх. Ип. То же. 4-6 раз. · И.п. лежа на полу перед мячом, руки вдоль туловища 1 - прогнуться, положить кисти на мяч, голову между рук. 2. и.п. 4-6 раз. · и.п. то же 1-4 - перекатывать мяч друг другу, не опуская туловища 5-6 - и.п. расслабиться · и.п. - лежа на животе на мяче руки в упоре на полу 1 - поднять ноги вверх 2 и.п. 3-4 то же другой ногой. 6-8 раз каждой ногой. · и.п. то же</p>
--	---------	--	--

			<p>перешагивать на руках вперед - назад (пока стопы не коснутся мяча). 6-8 раз.</p> <p>Подвижная игра «Трудный переход» (2 раза)</p> <p>3 часть:</p> <p>Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)</p> <p>Выход из зала по ребристой доске.</p>
55-56	<p>Продолжать учить принимать правильную осанку.</p> <p>Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы.</p> <p>Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Ребристая доска.</p> <p>Платочки.</p> <p>Кубики.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть:</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - на внешней стороне ступни (10 сек) <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой галоп (30 сек.) <p>2 часть:</p> <p>1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов)</p> <p>1. И.п.: о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками;</p> <p>1 – 2 - поднять руки через стороны вверх;</p> <p>3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз)</p> <p>2. И.п.: о.с. у стены.</p> <p>1-2-подняться на носки, руки вперед ладонями к низу;</p> <p>3-4-опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (темп медленный)(5раз)</p> <p>3.И.п.: так же.</p> <p>1-2-поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в сторону ладонями к низу;</p> <p>3-4-опустить правую ногу, руки вниз;</p> <p>5-6-то же другой ногой;</p> <p>7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (3раза)</p> <p>4..И.п.: о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками;</p> <p>1-2- поднять руки через стороны вверх;</p> <p>3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5раз)</p> <p>5. Ходьба на месте (20 сек.)</p> <p>6. Упражнение на дыхание (4раза)</p> <p>2) Основные виды движений:</p> <p>А) захват и подтягивание пальцами ног платочка(10 раз)</p> <p>Б) ходьба на носках с наклонами, собирая кубики (7 раз)</p> <p>3) Подвижная игра «Принеси игрушку» (2 раза)</p> <p>3 часть:</p> <p>Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)</p> <p>Выход из зала по ребристой доске.</p>
Май 57-58	<p>Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время</p>	<p>Ребристая доска.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть:</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.)

	<p>ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p>		<p>- вполуприсяде (10 сек.) Бег: - с высоким подниманием колен (30 сек.) 2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1.И.п.: о. с.: 1-2-поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки вверх, ладонями вперед, 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 2.И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1-2-наклон вперед, руки в стороны ладонями к низу, прогнуться в пояснице; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 3.И.п.: стоя, ноги врозь, носки повернуты внутрь, руки на поясе. Повороты туловища вправо с переводом правой стопы на внешний край, а затем влево.(3 раза) 4.И.п.: лежа на животе, руки в стороны ладонями к полу, пятки вместе; 1-2-поднять руки, прогнуться в пояснице; 3-4-вернуться в и.п. (темп медленный) (5 раз) 5. Ходьба на месте (20 сек) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: 1. и.п. лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуты 1-приподнять туловище, свести лопатки и.п. то же 6-8 раз. 2.и.п. то же, кисти под шеей 1- 4 - велосипед вперед – назад 10 сек / 3 раза. 3.Самовытяжение 10 сек. 4.и.п. то же 1 - поднять прямые ноги до угла 40 градусов. Вернуться в и.п. 6 раз. 5.и.п. то же, руки вдоль туловища круговые вращения стопами. 10 сек. 5. и.п. лежа на животе. Плавание брассом 5 сек/5 повторений. 6.и.п. лежа на спине, ножницы ногами 5 сек/3 повтора. 7. стоя на четвереньках, проползти под дугой. Подвижная игра «Донеси – не урони» (2 раза) 3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
59-60	Продолжать учить детей правильно ставить ногу	Ребристая доска.	<p>Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.)</p>

	<p>во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p>	<p>- на пятках (10 сек.) - вполуприсяде (10 сек.) Бег: - с высоким подниманием колен (30 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. . И.п.: о.с. 1- 2-поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 2.И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1-2-наклон вперед, руки в стороны ладонями к низу, прогнуться в пояснице; 3-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 3.И.п.: стоя, ноги врозь, носки повернуты внутрь, руки на поясе. Повороты туловища вправо с переводом правой стопы на внешний край, а затем влево.(3 раза) 4.И.п.: стойка на коленях, руки на поясе, 1-4-глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки в стороны ладонями к верху; 5-6-фиксировать положение спины; 7-8-вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4раза) 2) Основные виды движений: Ходьба по гимнастической палке. 1. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно. 2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно 3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- одновременно развести пальцы ног «веером»,2-сжать в «кулачек». 4. И.П.- сед в упоре сзади. 1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот. 5. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно. 6. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение. 7. И.П. стоя на наружных сводах стоп 1- полуприсед, 2- вернуться в исходное положение. 8. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение. 9. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.</p>
--	--	--

			<p>1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.</p> <p>10. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.</p> <p>11. И.П.- правая(левая) перед носком другой (след в след). 1- подняться на носки, 2 - вернуться в исходное положение.</p> <p>Подвижная игра «Шагай через кочки» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
61-62	<p>Вырабатывают общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Ребристая доска. Скамейка. Карандаши.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.) - на пятках (10 сек.) - в рассыпную (10 сек.) Бег: - с остановкой по сигналу (40 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой) 1.И.п.; о.с., палка внизу: 1.- поднять палку вверх ,правая нога назад на носок-вдох 2. - и.п.- выдох 3 - 4 - то же с левой (4 раза) 2.И.п. - ноги на ширине плеч, палка на затылке: 1 - опустить голову на грудь 2 - и.п. (5 раз) 3. И.п.: сидя, палка у ног. Сгибание пальцев стоп с захватыванием палки (10 раз) 4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. Ноги работают по типу плавания кролем (20 сек.) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза)</p> <p>2) Основные виды движений: А) ходьба по скамейке с поворотом кругом (6 раз) Б) захват пальцами ног карандаша и переключивание его в сторону другой стопы (10 раз) 3) Подвижная игра «Кто дольше не уронит» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
63-64	<p>Продолжать вырабатывать общую и силовую</p>	<p>Ребристая доска. Гимнастические палки.</p>	<p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>1 часть: Ходьба: - на носках (15 сек.)</p>

	<p>выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p>	<p>Скамейка. Набивные мешочки. Колокольчик.</p>	<p>- на пятках (10 сек.) - в рассыпную (10 сек.) Бег: - с остановкой по сигналу (40 сек.)</p> <p>2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой) 1. И.п.; о.с., палка внизу: 1.- поднять палку вверх, правая нога назад на носок-вдох 2. - и.п.- выдох 3 - 4 - то же с левой (4 раза) 2.И.п. - ноги на ширине плеч, палка на затылке: 1 - опустить голову на грудь 2 - и.п. (5 раз) 3. И.п. сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь. (5 кругов) 4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. Ноги работают по типу плавания кролем (20 сек.) 5. Ходьба на месте (20 сек.) 6. Упражнение на дыхание (4 раза)</p> <p>2) Основные виды движений: А) прыжки с доставанием колокольчика (8 раз) Б) ходьба по скамейке с наклонами, собирая мешочки с песком (6 раз) 3) Подвижная игра «Совушка» (2 раза)</p> <p>3 часть: Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин) Выход из зала по ребристой доске.</p>
--	---	---	---

Ортопедические игры

"Зебра"

Дорожка выполнена из плотной ткани, сложенной вдвое (ткань подвергается санитарно-гигиенической обработке) и простроченной на несколько отделений. В каждое отделение вложены различные наполнители (горох, камешки, шишки и т.д.).

"Цветочная поляна"

На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки отсчет и т.д.).

"Извилистая дорожка"

На полоску плотной ткани нашивается веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

"Полоса препятствий"

Поролон делится на квадраты 50×50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, веревочки различной длины и толщины и т.д.). Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками "молниями", пуговицами, карабинами и т.д.

Данное оборудование помогает детям уверенно выполнять задание, при этом сохранять правильную осанку и положение головы в пространстве, служит профилактикой плоскостопия, формирует у детей навыки правильной осанки, силовую выносливость мышц стоп; воспитывает желание добиваться правильного выполнения упражнений.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

"Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки".

По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

1. разбежаться можно только после команды "Лови!";
2. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;
3. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

"Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру.

Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;
3. ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

"Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

"Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно

прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

"Сделай правильно"

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: "Оловянный солдатик" (основная стойка); "Осанка" (правильная осанка); "Фигуристка" (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); "Лечь" (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); "Чипполино" (присед, спина прямая, руки вверх); "Носочки" (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); "Загораем" (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Эти положения используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-4 сек., хорошо напрягая мышцы.

"Журавлик"

Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими"

Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20 шагов.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25 шагов). Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.

Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.

Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

"Воробышек"

Круги назад 5-6 раз согнутыми в локтях руками.

Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок"

Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-5 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть

прижаты к бокам.

"Большие круги"

Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) – 5-6 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

"Мельница"

Поочередное приведение рук за затылок и спину (6 раз).

Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Резинка"

Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки - покажи ладошки"

Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-5 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

"Потягивание"

Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-5 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Упражнения в положении "лежа на спине"

"Здравствуйте-прощайте"

Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

"Волна"

Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-5 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты. ,,

"Пляска"

И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении "лежа на животе"

"Воробышек"

Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5) раз. Голова приподнята.

"Рыбка"

Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6 сек. (3 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

"Лягушонок"

Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6 раз).

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

"Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

"Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

"Собери камушки"

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде "Марш!" дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.

"Найди правильно след"

По залу хаотично раскладываются ортопедические стельки. По сигналу воспитателя дети должны выбрать правильно стельки для правой и левой ноги и встать на них: пятки вместе носки врозь, с правильной осанкой. Выигрывает тот, кто быстро и правильно выполнит задание.

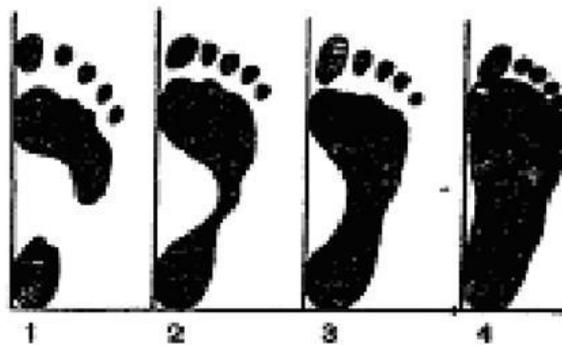
"Мишка косолапый"

Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

Плоскостопие.

Отпечатки нормальной и плоской стопы



Отпечатки нормальной (1, 2, 3) и плоской (4) стопы

Диагностика плоскостопия

Диагностика плоскостопия на визуальном плантоскопе.

Визуальная экспресс-оценка степени продольного уплощения стопы при плантоскопии.

Установка пациента.

Стопы параллельны друг другу, на ширине ~ 5-10 см друг от друга (на ширине «клинической базы») и выставлены таким образом, чтобы точки А и А' лежали на одной прямой.

Точки А и А' – наиболее выступающие точки внутреннего (медиального) края отпечатка пятки и плюсневого отдела стопы.

Точка Р – середина расстояния АА'.

Линия RQ – перпендикуляр к линии АА'.

Точки Q и Р' соответствуют наружному и внутреннему краю зоны анемии опорной части среднего отдела стопы.

Оценка степени уплощения делается по расположению границ зоны анемии в среднем отделе стопы по отношению к третям перпендикуляра RQ.

У новорожденного свода стопы отсутствуют (так же, как и физиологические изгибы позвоночного столба). Начало формирования сводов стопы связано с началом прямохождения. У взрослого человека ширина опорной части продольного свода в норме составляет приблизительно 1/3 от ширины всей стопы в средней её части.

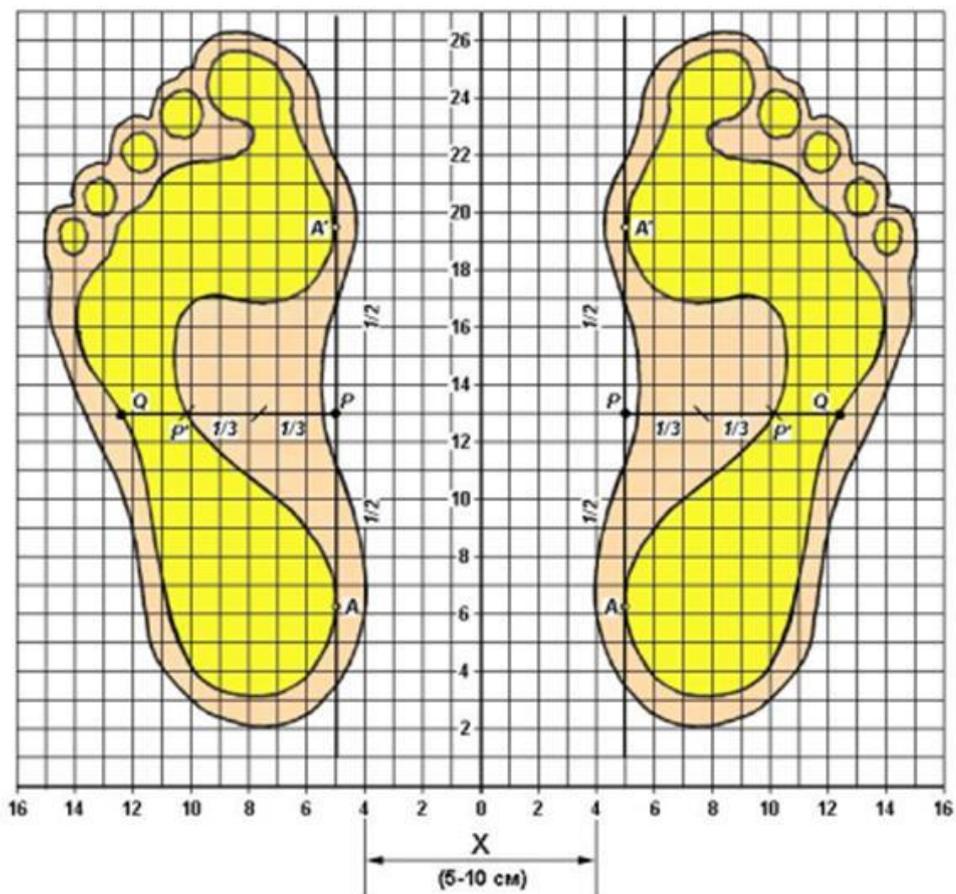
Нормальное расположение зоны анемии в зависимости от возраста:

Дети до 3-4 лет – граница зоны анемии расположена в середине внутренней трети перпендикуляра RQ (физиологическое плоскостопие, если оно не сопровождается вальгусным отклонением пяточного отдела стопы более 7 %).

Дети 5-7 лет – граница зоны анемии расположена на границе внутренней и средней трети перпендикуляра RQ.

Дети 8-18 лет – граница зоны анемии расположена в середине средней трети перпендикуляра RQ.

Взрослые – граница зоны анемии расположена в середине средней трети перпендикуляра либо на границе средней и наружной трети перпендикуляра RQ.



Нормальная стопа



Стопа с высоким сводом (полая стопа)



Гиперпронированная (валгусная) стопа

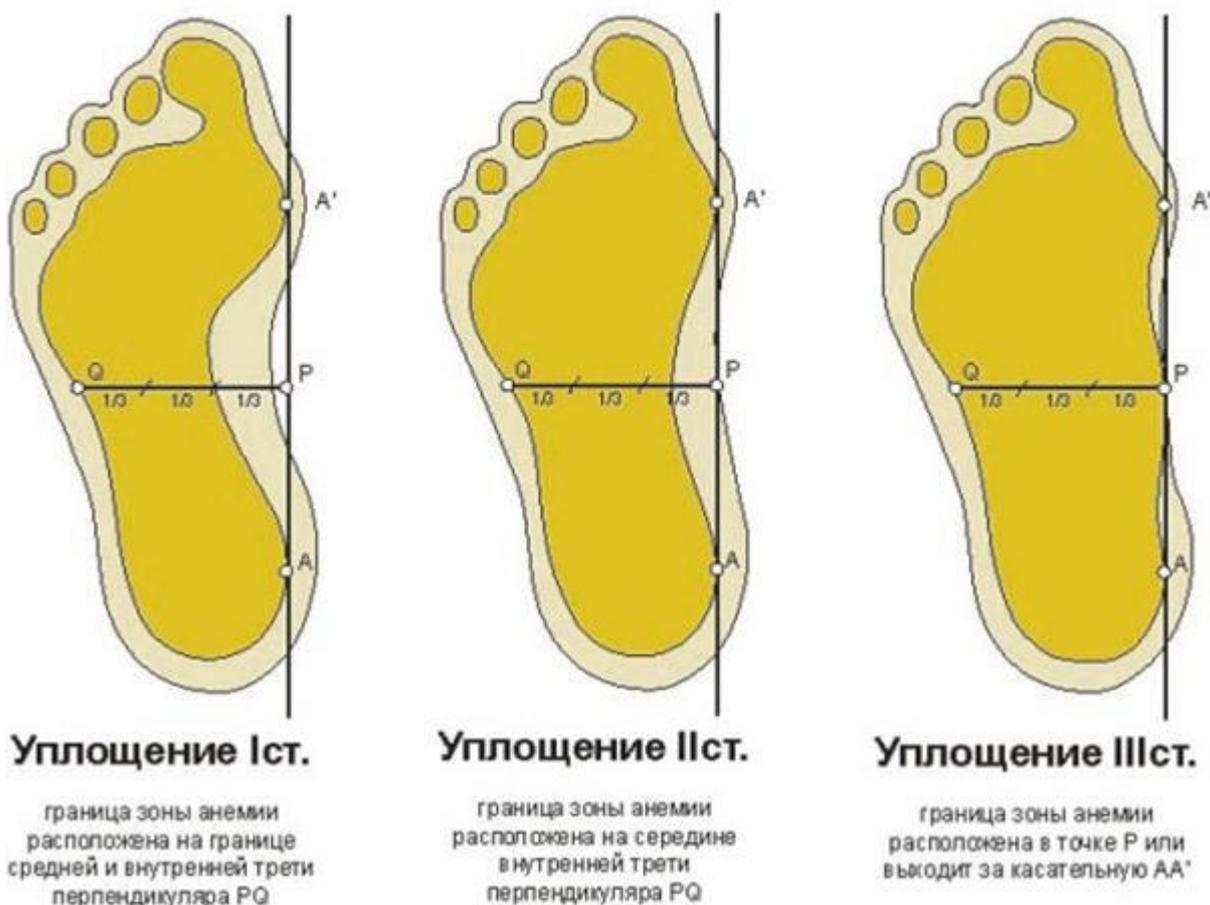


Уплощённая стопа



Плоско-валгусная стопа

Оценка степени уплощения продольного свода стопы (по ширине опорной зоны средней части стопы)



Литература

1. Алямовская В.Г. Воспитываем здоровых детей. М., -1994.
2. Баканенкова Л.И., Русскова Л.В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: (Из опыта работы). М. - 1982.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., -1986
4. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. М., -2002.
5. Кабанов А. Н., Чабовская А. П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. Учебник для дошкольных педучилищ. М., «Просвещение», 1969.
6. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. М., 1997.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М.,-2000.
8. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. М., - 1997.
9. Справочник по детской лечебной физкультуре. Под ред.

Фонарева М. И. Ленинград -1983.

10. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М.,- 1987.

11. Нурмухаметова Р.А., Филиппова Т. В. Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при сколиозе позвоночника и нарушениях осанки. Казань -1986.

12. Учебник инструктора по лечебной физкультуре. М.- 1980.

13. Физиология развития ребенка. Под ред. Козлова В.И., Фарбера Д.А. М. - 1983.

14. О.В.Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников. М., - 1997

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно – спортивной направленности «Здоровьячок» пронумеровано,
сшито и скреплено печатью 43 листа
Заведующий МБДОУ ПГО «Детский сад № 69» Орехова Е.Н.

