

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 18 с приоритетным осуществлением деятельности
по социально-личностному направлению развития воспитанников»

СОГЛАСОВАНА:
Педагогическим советом
Протокол №1
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
МАДОУ Детский сад №18
от «31» августа 2026 г. № 71-ОД
 С.И. Молыньских



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп»
Возраст воспитанников – 5-7 лет

Составитель: Грушина Мария Андреевна,
педагог дополнительного образования

Красноуфимск
2026

Содержание:

1 Комплекс основных характеристик образования	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план	5
1.3. Содержание учебного плана	6
1.4. Планируемые результаты реализации программы	7
2 Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1. Условия реализации программы	7
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы	9
Список литературы	10
Приложения	12

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность программы:

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей на период до 2030 года включительно (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015г. 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки России от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2;
- «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. №136-л);
- Устав МАДОУ, утвержденный приказом начальником МО УО ГО Красноуфимск от 23.03.2023г. №73.
- Положением о дополнительных общеобразовательных программах-дополнительных общеразвивающих программах МАДОУ Детский сад 18.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребенка, формируется его личность. Воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Поэтому еще в раннем возрасте ребенку необходимо создать благоприятные условия для гармоничного и всестороннего развития.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного,

нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей в настоящее время приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются. Возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное. В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Цель программы - приобщение детей к нормам здорового образа жизни, формирование представлений о правильной осанке, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- способствовать повышению физической работоспособности;
- развивать у детей мышечно-связочный аппарат голени и стопы;
- гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Образовательные:

- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;
- формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;
- формировать умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Воспитательные: поддерживать интерес к физическим упражнениям, играм.

Адресат программы: Возраст воспитанников по программе 4-7 лет.

Срок освоения программы: 2 года обучения, 72 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня.

Продолжительность занятия: 25-30 мин. Число воспитанников – 10-15 человек. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Формы обучения: групповая.

Виды занятий: практическое занятие.

В теоретическую часть программы включены беседы о правилах безопасности во время занятий и причины травматизма, беседы о самостраховке, во время выполнения упражнений на мяче и во время подвижных игр, личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

В практическую часть занятий входят упражнения общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения основных видов движения, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, направленные на формирование и укрепление различных

мышечных групп, развитие силовой и общей выносливости. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствование правильной осанки, профилактики плоскостопия, развитие и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнение на растягивания и расслабление. В эту часть входят специальные упражнения. Игры развивают выдумку и творческую инициативу.

Уровневость программы: традиционная.

1.2. Учебный (тематический) план

1-й год обучения					
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:		Форма аттестации
			теоретических	практических	
1.	Общefизические упражнения	10	1	9	Сдача норм ОФП
2.	Координационные упражнения	9	-	9	Комплекс упражнений на координацию
3.	Релаксация	4	1	3	Дыхательная гимнастика, растяжка
4.	Силовые упражнения, растягивание	3	-	3	Сдача нормативов силовых качеств
5.	Подвижные игры	6	1	5	Комплекс подвижных игр для профилактики плоскостопия
6.	Массаж, самомассаж	4	-	4	Комплексы упражнений, формирующие правильную осанку
Итого часов:		36	3	33	

2-й год обучения				
№	Наименование разделов и	Общее количество	В том числе:	Форма аттестации

п/п	тем	учебных часов	теоретических	практических	
1	Общефизические упражнения	10	1	9	Сдача норм ОФП
2	Комплексы для развития, гибкости и растяжки, выносливости мышц спины	9	-	9	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки
3	Релаксация	4	1	3	Дыхательная гимнастика, растяжка
4	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия	3	-	3	Закрепление комплексы упражнений для укрепления свод стопы (с использованием каната и шведской стенке) Комплексы упражнений для формирования правильной постановки стопы
5	Подвижные игры (с использованием комплексов упражнений для коррекции плоскостопия)	6	1	5	Комплекс подвижных игр для профилактики плоскостопия и осанки
6	Массаж, самомассаж	4	-	4	Комплексы упражнений, формирующие правильную осанку (ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой массажных ежиков, палок, гантелей и других предметов)
Итого часов:		36	3	33	

1.3. Содержание учебного (тематического плана)

1. Общефизические упражнения

Теория: Дать представления о занятиях ЛФК

Практика: Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

2. Координационные упражнения

Теория: Познакомить с упражнениями на сохранение равновесия с различными положениями.

Практика: Игры-упражнения для формирования правильной осанки («малютка», «жучок на спине» и др.)

3. Релаксация

Теория: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц.

Практика: дыхательная гимнастика, растяжка, пассивная коррекция, самоконтроль осанки, взаимоконтроль за осанкой, чередование динамических упражнений и статических, точечный массаж.

4. Силовые упражнения, растягивание

Теория: Познакомить с упражнениями и играми для формирования силовых качеств.

Практика: игры-упражнения для формирования силовых качеств и гибкости.

5. Подвижные игры

Теория: Повторить подвижные игры на формирование правильной осанки, силовых качеств.

Практика: «резвый мешочек», «пройди – не ошибись», «зайцы в огороде» и др.

6. Массаж

Теория: Познакомить с комплексом упражнений для массажа и самомассажа.

Практика: комплексы упражнений, формирующие правильную осанку стоя на полу, точечный массаж и дыхательная гимнастика массаж стоп с массажным мячом, с гимн. палкой.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен укреплять здоровье, выполняя общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- способен длительно сохранять равновесие, правильную осанку;

Личностные:

- имеет представление о здоровом образе жизни, о своем здоровье, здоровье окружающих;
- сформирован навык правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;

Метапредметные:

- способен ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении;
- воспитанник имеет развитое воображения, мышления, познавательной активности;

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение	Музыкальный центр – 1 Мультимедиа проектор – 1 Ноутбук – 1
-------------------------------------	--

Раздаточный материал	Бубен 1 Дорожка ребристая 5 Канат 1 Кегли 10 Коврик гимнастический 15 Конусы 10 Кубики пластмассовые 20 Мат гимнастический большой 1 Мяч силиконовый диаметр 15см 15 Мяч силиконовый диаметр 20см 15 Мяч резиновый маленький 15 Обруч малый 15 Обруч большой 5 Палки гимнастические пластмассовые 15 Скакалки 15 Скамья гимнастическая 4 Стеллаж для хранения спортивного инвентаря 1 Стойка для подползания 4 Флажки 15 Фитболы 12 Шведская стенка деревянная 3
Кадровое обеспечение	Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное образование «Образование и педагогические науки» или иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам.

Методические материалы

При создании программы использовались фундаментальные разработки теории физического воспитания, адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры, врачебного контроля, социальной педагогики и психологии, передового педагогического опыта авторов: О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников»; Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников»; А.А. Потапчук «Как сформировать правильную осанку»; Г.В. Глушакова «Организация профилактики нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников»; Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия».

Эффективность занятий зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки).

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

С целью закрепления двигательных навыков, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Занимающиеся, должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки эффективности занятий 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 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
--	--------------	--------------	--------------	--------------

Для оценки эффективности курса занятий необходимо составить карту индивидуального развития ребенка и групповой динамики проведенных мероприятий.

Сроки и формы проведения:

- входной контроль (сентябрь) – Тест Фонарева.

Формами фиксации результатов являются карты индивидуального развития.

Карты заполняются дважды в год (сентябрь, май).

Список литературы

1. О.В.Козырева. Лечебная Физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. Физкультуры, воспитателей и родителей.- М.: Просвещение, 2013.- 112 с.
2. М.Н.Балакина. Организация профилактики нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников. Методическое пособие. – Москва, 2019.
3. С. Шарманова, А.Федоров, Г.Калугина. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие.- Челябинск: УралГАФК, 2009.- 212 с.
4. С.Б.Шарманова, А.И.Федоров. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания.- Челябинск: УралГАФК, 2014.- 112 с.
5. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.- 144 с.
6. И.М. Новикова. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2019. – 96 с.
7. О.В.Бережнова, О.Н. Бойко, И.С. Максимова. Интегрированное планирование работы детского сада в летней период. Методическое пособие. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2020.- 208 с.
8. А.А. Майер. Конструирование рабочей программы педагога дошкольного образования. Учебно – методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 144 с.
9. М.Е.Верховкиной, А.Н. Атаровой. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах. – СПб.: КАРО, 2014.- 112с.
10. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье / Т.А. Тарасова. – Челябинск, 2017.
11. А.А.Потапчук. Как сформировать правильную осанку у ребёнка.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2019.- 88 с.
12. Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения.- Волгоград: Учитель, 2017.- 146с.
13. Г.В. Каштанов, Е.Г.Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чумакова. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2006.- 104с.
14. Шорыгина. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2015.-64с.
15. Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. - М.:УЦ «Перспектива», 2012.- 120 с.
16. В.Е.Демидова, А.Х.Сундукова.Здоровый педагог – здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Практическое руководство. (Серия

«Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013.-96с., илл.

17. И.В.Никишина. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОО. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии: методическое пособие с электронным приложением.- 2-е изд., исправ. и допол. М.: Планета, 2013.- 408с.

**Перспективное планирование образовательного процесса
1 год обучения.**

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног. Занимающиеся должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	1. Дать представления о занятиях ЛФК 2. Дать понятие о правильной осанке. 3. Познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа на животе и спине).	-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки; -игры-упражнения для формирования правильной осанки («малютка», «жучок на спине» и др.) -упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (ходьба по ребристой доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде); -игры для профилактики плоскостопия («ходьба змейкой», «резвый мешочек», «пройди – не ошибись»).
Декабрь Январь Февраль	Познакомить с упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями.	-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (рыбка, лодочка, кораблик); -игры-упражнения для формирования правильной осанки («кто там», «не расплескай воду» и др.); -упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (прокатывание мяча с пятки на носок и обратно сидя на полу, массаж с мячом); -игры для профилактики плоскостопия («зайцы в огороде», «быстро возьми», «великаны и гномы»).
Март Апрель	Сохранять правильную осанку и тренировать равновесие и координацию движений.	-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (с гимнастической палкой, с мячом лежа на спине и на животе); -игры-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (сидя на полу вращение стопами, собирание пальцами ног мелких предметов, зажав пальцами ног карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры); -игры для профилактики плоскостопия.

Перспективное планирование образовательного процесса

2 год обучения.

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног. Занимающиеся должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	1. Дать представления о занятиях ЛФК 2. Дать понятие о правильной осанке. 2. Продолжать знакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа на животе и спине).	- упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки; - игры-упражнения для формирования правильной осанки («малютка», «жучок на спине» и др.) - упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (ходьба по ребристой доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде); - игры для профилактики плоскостопия («ходьба змейкой», «резвый мешочек», «пройди – не ошибись» и др.).
Декабрь Январь Февраль	Продолжать знакомить с упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями.	- упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (рыбка, лодочка, кораблик и др.); - игры-упражнения для формирования правильной осанки («кто там», «не расплескай воду» и др.); - упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (прокатывание мяча с пятки на носок и обратно сидя на полу, массаж с мячом и др.); - игры для профилактики плоскостопия («зайцы в огороде», «быстро возьми», «великаны и гномы» и др.).

Март Апрель	Сохранять правильную осанку и укреплять опорно-двигательный аппарат.	-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (с гимнастической палкой, с мячом лежа на спине и на животе); -игры-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (сидя на полу вращение стопами, собирание пальцами ног мелких предметов, зажав пальцами ног карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры; и др.) -игры для профилактики плоскостопия. -комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата.
----------------	--	---

Дополнительные упражнения

Сентябрь. Комплекс № 1

Задачи: Дать детям первоначальное представление о правильной осанке. Научить детей правильно держать голову, плечи и грудь при естественной стойке. Увеличивать возможность детей произвольного регулирования глубины и чистоты дыхания. Продолжать укреплять мышцы свода стоп.

Пособия: индивидуальные коврики, корригирующая дорожка, гимнастическая скамейка.

I часть.

Вводная ходьба. Ходьба на носках на пятках. Ходьба по ребристой дорожке, по массажным коврикам, по гимнастической палке боком (3-4 минуты).

II часть. Потянуться всем телом.

«Юные гимнасты»

1. «Подросли» и.п. – основная стойка. 1-2 поднять руки вверх – в стороны – вдох, 3-4 – опустить руки – выдох. (6-8 раз)
2. «Насос» и.п. – основная стойка. Сделав вдох, наклониться на выдох в правую сторону, произносить звук «С-С-С». Вернуться в и.п. (4-6 раз в каждую сторону)

3. «Ласточка» и.п.—лёжа на животе, руки в стороны, пятки вместе. 1-3 приподнять голову и плечи, лопатки соединить. Ноги от пола не приподнимать, 4- вернуться в и.п. (5-7 раз)
4. «Уголок» и.п.— лёжа на спине, руки на поясе, ноги вытянуты, пятки вместе. 1-согнуть ноги в коленях, 2- выпрямить ноги под прямым углом вверх, 3- поставить ноги согнутые в коленях на коврик, 4- вернуться в и.п. (5-6 раз)
5. «Горочка» и.п. – сидя, руки в упоре за спиной. 1-3 приподнять от пола таз, удерживать себя на пятках и кистях рук, носки оттянуть, голову не запрокидывать. 4- вернуться в и.п. (5-6 раз)
6. Сидя на скамейке у стены, принять правильную осанку. Встать, сделать хлопок над головой и снова сесть на скамейку. Контроль за осанкой. (6-8 раз)

III часть.

7. «Птицы летят» и.п. – сидя на корточках, руками обхватить колени. 1-развести руки в стороны, голову поднять, посмотреть вверх – вдох, 2- опустить руки – выдох, 3- вернуться в и.п. (6 раз)

Игра «Ходим в шляпах». Ходьба с мешочком (с песком) на голове. (2 мин.)

Октябрь. Комплекс № 2

Задачи: Добиваться, чтобы правильное дыхание стало повседневной привычкой детей. Учить детей укреплять мышцы, участвующие в акте вдоха и выдоха, развивать силу мышц, участвующих в выдохе, обеспечивающих его глубину и полноту. Развивать умение по команде выполнять упражнения. Воспитывать чувство правильной осанки. Формировать мышечный корсет. Продолжать укреплять мышцы свода стоп. Создать положительный эмоциональный фон на протяжении всей ЛФК. Профилактика простудных заболеваний.

Пособия: индивидуальные коврики, корригирующая дорожка, гимнастическая скамейка, массажные мячи, карточки – схемы выполнения упражнений.

I часть.

Ходьба по массажным коврикам в чередовании с заданиями (по ½ круга). «стульчики» - ходьба в полуприседе, «мишка косолапый»- ходьба на внешней стороне стопы, «неваляшки»- ходьба на пятках, руки «рамкой».

II часть. Потянуться всем телом.

1. «Погреемся» и.п. – стоя на коленях на коврик, руки развести в стороны. 1- обхватить себя за плечи на выдохе произнести «Ух», 2- вернуться и.п. – вдох. (5-6 раз).

Упражнения с массажными мячами. «Весёлые ёжики»

2. «Ёжик летает на ракете» и.п. стоя, мяч в правой руке. 1-2 подняться на носки, поднимая руки через стороны вверх, произнося звук «У-У-У» - выдох, переложить мяч в левую руку. 3-4 – вернуться в и.п. – вдох. (6-8 раз)

3. «Ёжик летает на самолёте» и.п. – лёжа на животе, руки в стороны, мяч в правой руке. Приподнять от пола руки грудь, голову, прямые ноги. Удерживая это положение, покачивая руками отведёнными чуть назад, прочитать стихи: «Самолёт построим сами, понесёмся над лесами, над полями, над горами, а потом вернёмся к маме!». Вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку и повторить упражнение. (2 раза)

4. «Колючий клубочек» и.п. сидя на пятках, сохраняя правильную осанку, катать мяч между ладонями и от запястья к локтевому сгибу. (2 минуты)

5. «Брёвнышко» и.п. – лёжа на спине, руки вытянуть вверх. Самовытяжение на 5 счётов в чередовании с расслаблением. (3 раза)

6. «Понюхаем цветочек» и.п. – лёжа на животе, руки в «рамке», лбом коснуться пола сделать вдох, приподнять от пола голову, плечи, «рамку» - выдох. (5 раз).

III часть.

П/и «Море волнуется». Дети по сигналу принимают и.п. «Звезда» - стоя, руки и ноги в стороны; «Водоросли» - стойка на носках, руки подняты вверх; «Осьминожки» - лёжа на спине, ноги поднять под прямым углом, руки вытянуть вверх параллельно ногам; «Черепашки» - опора на предплечья и колени.

Ноябрь. Комплекс № 3

Задачи: Воспитывать чувство правильной осанки. Формировать мышечный корсет. Продолжать укреплять мышцы свода стоп. Создать положительный эмоциональный фон на протяжении всей ЛФК. Профилактика простудных заболеваний. Развивать координацию, обогащать двигательный опыт. Тренировать и совершенствовать у детей общую выносливость.

Формировать моральные качества, волевые черты личности.

Пособия: коврики, массажная дорожка, гимнастическая скамейка, гимнастические палки по количеству детей.

I часть. Вводная ходьба. Ходьба на носках на пятках. Ходьба по ребристой дорожке, по массажным коврикам, по шишкам, по гимнастической палке боком (3-4 минуты). «Паровоз» ходьба по залу, имитируя согнутыми руками движение колёс паровоза, и произносить «чух- чух»; двигаться с разной скоростью, менять громкость и частоту произнесения (2 минуты).

II часть. Потянуться всем телом.

«Полезная гимнастика»

1. «Большой и маленький» и.п. – о.с. на вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение «Какой я большой». На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову «Какой я маленький» (6-7 раз)

2. «Аист» и.п. – о.с. на выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперёд, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз)

3. «Дровосек» и.п. – о.с. на выдохе руки складываются топориком и поднимаются вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки быстро опускаются, туловище наклоняется, позволяя руками прорезать пространство между ног. Дровосек произносит «б-а- х» (5-8 раз)

4. И.п. – стоя на коленях, палка внизу. 1-3 – отклонять туловище назад с прямой спиной, палку вперёд, 4- вернуться в и.п. (5-7 раз)

5. И.п. – лёжа на спине, палка сверху. 1-2 – согнуть ноги вперёд, палку вперёд, коснуться палки носками ног. 3-4 – вернуться в и.п. (5-6 раз)

6. И.п. – лёжа на животе, палка сзади внизу, кисти вместе. 1- прогнуться, палку назад, 2- 3 – держать, 4 – и.п. (5-7 раз)

7. И.п. – руки на поясе, палочка на полу. Перекатывание палочки от носки до пятки. Поочередно каждой ногой по 1 минуте.

III часть.

П/и «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полёт. На вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у» (8-10 раз)

Декабрь. Комплекс № 4

Задачи: Продолжать учить детей дышать через нос. Совершенствовать функциональные возможности детского организма. Профилактика

плоскостопия и нарушения осанки. Гармоничное укрепление мышечного корсета. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством лечебной физкультуры, босохождения, дыхательной гимнастики. Воспитание активности, самостоятельности.

Пособия: индивидуальные коврики, корригирующая дорожка, гимнастическая лестница, массажные коврики, перья, мешочки с песком.

I часть. Корригирующая ходьба. Ходьба по массажным коврикам в чередовании с заданиями (по ½ круга). «стульчики» - ходьба в полуприседе, «мишка косолапый»- ходьба на внешней стороне стопы, «неваляшки»- ходьба на пятках, руки «рамкой». (2-3 минуты)

II часть. Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«Вспомним лето»

1. «Здравствуй, солнышко» и.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и.п. (6-7 раз)

2. «Лес шумит» и.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – вдох, вернуться в и.п. – выдох, то же влево (5-6 раз). Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

3. «Травушка колыхнется» и.п.- руки опущены вниз. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями – вдох, опустить руки вниз – выдох. (4-5 раз)

4. «Травушка растёт» и.п. – стоя на коленях, руки к плечам. Поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево – вдох, опустить руки на плечи – выдох (5-6 раз)

5. «Грибок» и.п. – глубокий присед, руки обхватывают колени. Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад – вдох (6-8 раз)

6. «Ромашки» и.п. – стоя ноги вместе, руки внизу, на голове лежит мешочек с песком. Стоять сохраняя положение правильной осанки. Усложнение – то же – полуприсед или подняться на носки и удерживаться.

III часть.

П/и «Ель, ёлка, ёлочка». «В лесу стоят высокие ели» – дети принимают и.п. – ноги вместе, руки в стороны - вниз, ладонями вперёд, пальцы врозь. По команде «ёлки» – дети принимают и.п. – тоже, но в полуприседе. По команде «ёлочки» дети принимают то же и.п. но в приседе. Команды подаются в чередовании с ходьбой в колонне по одному (2 минуты).

Усложнение: вместо сигналов «Ель, ёлки, ёлочки!» применять звуки разного регистра. Упражнение на дыхание с пёрышком на ладошке.

Январь. Комплекс № 5

Задачи: Продолжать учить детей дышать через нос. Совершенствовать функциональные возможности детского организма. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки. Гармоничное укрепление мышечного корсета. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством лечебной физкультуры, босохождения, дыхательной гимнастики. Воспитание активности, самостоятельности. Создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций.

Пособия: стульчики по количеству детей, коррегирующая дорожка, камешки – галька по количеству детей, платочки по количеству детей.

I часть. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и остановкой. (1 мин.). Ходьба на носках на пятках. Ходьба по ребристой дорожке, по массажным коврикам, по шишкам, по гимнастической палке боком (3-4 минуты). Игра с камушками (поднять камушек с пола пальцами ног).

II часть. Потянуться всем телом. Глубокий вдох. Сесть на стульчики.

«Зарядка сидя».

1. «Дышим» и.п. – сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание (10-12 раз)
2. «Мельница» и.п.–то же. Вдох – руки сгибаются в локтевых суставах, кисти к плечам. Круговые движения в плечевых суставах на удлинённом выдохе (до конца выдоха или на счёт 1,2 – вдох, 3,4, 5,6 – выдох. Пауза. (6-8 раз)
3. «Повороты» и.п. – сидя, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища – вдох, вернуться в и.п. – выдох. То же в другую сторону по 4 раза в каждую сторону.
4. «Ножки танцуют» и.п. – то же. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное.(1 мин.)
5. «Уголок» и.п.сидя на стуле, ноги вместе, согнутые в локтях руки держаться за верхнюю часть спинки стула. Выпрямить ноги вперёд и вверх (насколько возможно) – вдох, опустить ноги вниз, на пол – выдох. Темп движений медленный (6-8 раз)
6. «Боксёры» и.п. – сидя, поза боксёр. «Бокс», темп быстрый, движения рук резкие, энергичные; дыхание произвольное (1 мин.)
7. «Самовытяжение» и.п. – лёжа под стульчиком, вытянуть руки вверх за головой. 1-10 самовытяжение, пауза (3 раза)

III часть.

П/и «Донеси платочек». Дети садятся на стульчики в одном из концов зала. У каждого ребёнка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесёт платочек, ни разу не уронив его.

Февраль. Комплекс № 6

Задачи: Продолжать учить детей дышать через нос. Совершенствовать функциональные возможности детского организма. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки. Гармоничное укрепление мышечного корсета. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством лечебной физкультуры, босохождения, дыхательной гимнастики. Воспитание активности, самостоятельности. Создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций.

Пособия: индивидуальные коврики, коррегирующая дорожка, массажные коврики.

I часть. Коррегирующая ходьба. Ходьба по массажным коврикам в чередовании с заданиями (по ½ круга). «стульчики» - ходьба в полуприседе, «мишка косолапый» - ходьба на внешней стороне стопы, «неваляшки» - ходьба на пятках, руки «рамкой». (2-3 минуты)

II часть. Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи» и.п. - ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1-вдох; 2-выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак («Ух!»); 3-вдох; 4 – вернуться в и.п. (6 раз)
2. «Кладём раствор» и.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1-вдох; 2-3 – выдох- поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд («Раз!»); 4- вернуться в и.п. (По 3-4 раза)
3. «Белим потолок» и.п. – ноги врозь, руки опущены. 1- вдох - поднять правую руку вверх -назад; 2- выдох- опустить правую руку; 3- выдох- поднять левую руку вверх - назад; 4- выдох –опустить левую руку. (По 3-4 раза)
4. «Наклеиваем обои» и.п. основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне поясе. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. (5-6 раз). 5. «Красим пол» и.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь («Жик!»); 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. (6-8 раз).

6. «Проверим крышу» ходьба по бруску с наклонными поверхностями.(1 мин)

III часть.

П/и «Ель, ёлка, ёлочка». «В лесу стоят высокие ели» – дети принимают и.п. – ноги вместе, руки в стороны - вниз, ладонями вперёд, пальцы врозь. По команде «ёлки» – дети принимают и.п. – тоже, но в полуприседе. По команде «ёлочки» дети принимают то же и.п. но в приседе. Команды подаются в чередовании с ходьбой в колонне по одному (2 минуты). Усложнение: вместо сигналов «Ель, ёлки, ёлочки!» применять звуки разного регистра.

Упражнение на дыхание с пёрышком на ладошке.

Март. Комплекс № 7

Задачи: Профилактика плоскостопия и нарушения осанки. Гармоничное укрепление мышечного корсета. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством лечебной физкультуры, босохождения, дыхательной гимнастики. Воспитание активности, самостоятельности. Тренировать и совершенствовать у детей общую выносливость. Формировать моральные качества, волевые черты личности.

Пособия: индивидуальные коврики, массажная дорожка, массажные модульные коврики.

I часть. Ходьба по гимнастической палке, ходьба на носках вверх и вниз по наклонной доске, ходьба по поролоновому мату, ходьба по гальке. (3 мин)

II часть. Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«На море»

1. «Какое море большое» и.п. – о.с. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу («Ах!»); 3-4 –то же. (6-7 раз)

2. «Чайки ловят рыбу в воде» и.п. ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 то же. (5-6 раз)

3. Створки раковины раскрываются» и.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить («Ш-Ш!»); 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. (6-7 раз).

4. «Пловцы» и.п. - ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз («Раз!»). (по 3-4 раз)

5. «Дельфин плывёт» и.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. (по 3-4 раза)

6. «Корабли на море» и.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-3 – приподнять и удерживать руки, верхнюю часть туловища и прямые ноги; 4 – вернуться в и.п. (5 раз)

III часть.

П/и «Море волнуется». Дети по сигналу принимают и.п. «Звезда» - стоя, руки и ноги в стороны; «Водоросли» - стойка на носках, руки подняты вверх; «Осьминожки» - лёжа на спине, ноги поднять под прямым углом, руки вытянуть вверх параллельно ногам; «Черепашки» - опора на предплечья и колени.

Апрель. Комплекс № 8

Задачи: Развивать физиологическое дыхание, укреплять мышцы грудной клетки. Формировать правильный свод стопы. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством лечебной физкультуры, босохождения, дыхательной гимнастики. Продолжать формировать представление детей о влиянии положения головы и плеч на работоспособность внутренних органов. Развивать наблюдательность и стремление к сохранению правильной осанки при сидении, ходьбе. Воспитание активности, самостоятельности. Создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций.

Пособия: индивидуальные коврики, массажная дорожка, массажные коврики, канат.

I часть. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и остановкой. (1 мин.). Ходьба на носках на пятках. Ходьба по ребристой дорожке, по массажным коврикам, по шишкам, по канату боком (3-4 минуты). Игра с камушками (поднять камушек с пола пальцами ног).

II часть. Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«В зоопарке».

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк). И.п. – о.с., руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3- вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох, то же левой рукой, вернуться в и.п. (6-7 раз)

2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень). И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох-руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. (6-7 раз)
3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон). И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох- туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3-вдох; 4– выдох– вернуться в и.п. (6-7 раз)
4. «Лежит верёвка, шипит плутовка» (змея). И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд («Ш-ш-ш-ш»); 5-6 – вдох; 7-8 – вернуться в и.п. (6-7 раз)
5. «По реке плывёт бревно...Ох и злущее оно!» (крокодил). И.п. лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка приподнять вверх; 2 – выдох- вернуться в и.п.; 3-4 то же (5-6 раз).

III часть.

Игровое упражнение «Аист». Ребёнок по сигналу находит шаблон с отпечатками стоп, сохраняя равновесие. 3-4 раза по 8-10 сек.

Игровое упражнение «Обезьянки». Лазанье по гимнастической лестнице. 4 раза по 20-30 сек.

Май. Комплекс № 9

Задачи: Развивать физиологическое дыхание, укреплять мышцы грудной клетки. Формировать правильный свода стопы. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством лечебной физкультуры, босохождения, дыхательной гимнастики. Продолжать формировать представление детей о влиянии положения головы и плеч на работоспособность внутренних органов. Развивать наблюдательность и стремление к сохранению правильной осанки при сидении, ходьбе. Воспитание активности, самостоятельности. Создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций.

Пособия: индивидуальные коврики, массажная дорожка, массажные коврики, канат.

I часть. Ходьба на носках на пятках. Ходьба по ребристой дорожке, по массажным коврикам, по шишкам, по канату боком (3-4 минуты). Ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу.

II часть. Потянуться всем телом. Глубокий вдох.
«Пожарные»

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз,

согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу («Ух!»); 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. (6-7 раз).

2. «Направляем огнетушитель на огонь». И.п. – о.с. 1- вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) («Ш-ш!»); 3- вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. (по 3-4 раза в каждую сторону).

3. «Затушим горящие угольки». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить («Ф-ф-ф!»); 3-4 – то же. 5-6 раз)

4. «Заглянем в щели». И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья («У-у!») (6-7 раз)

5. «Вышли из горящего дома – вздыхаем глубже». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, стать на стопу («Ах!»); 3-4 то же. (5-6 раз)

III часть.

П/и «Донеси платочек». Дети садятся на стульчики в одном из концов зала. У каждого ребёнка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесёт платочек, ни разу не уронив его.

Картотека игр по профилактике плоскостопия

«Барабан»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: стульчики или скамейки.

Содержание игры. Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

«Кто быстрее спрячет простынку?»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: простынки длиной 50—60 см (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку). По сигналу педагога дети начинают собирать простынку пальцами ног.

Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

«Донеси платочек»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платочки (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

«Великан и другие»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети выполняют игровые упражнения по сигналу педагога.

«Великан» — ходьба на носках, поднимаясь как можно выше (5—7 минут).

«Гномы» — ходьба на согнутых ногах (4—5 минут). «Маленький — большой» — по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. (Повторить 10—12 раз.).

«Пройди, не ошибись»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: шнур (лента, черта).

Содержание игры. Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

«Ловкие ноги»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мячи.

Содержание игры. Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, переключать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

«Перенеси палочку»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: деревянные карандаши.

Содержание игры. Все дети делятся на пары. Игроки каждой пары сидят напротив друг друга, между ними лоток, справа и слева от которого разложены по 6—8 палочек. По сигналу педагога надо одновременно (двумя стопами каждого из игроков в паре) взять палочку слева или справа и перенести ее в лоток.

Методические указания. Если пара быстро справляется с заданием, она помогает соседям. Игра заканчивается, когда все палочки уложены в лотки. Фиксируется общее время всех участников.

«Резвый мешочек»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: веревка с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце.

Содержание игры. Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с грузом на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.

«Гигантские шаги»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см.

Содержание игры. Коврики раскладываются по кругу на расстоянии большого шага ребенка. Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

«Гуси»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног, обучение пластики движений, умение расслаблять мышцы.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети – «гуси» ходят на корточках «гусиным шагом». По команде: «коршун» - встают, машут руками – «крыльями», убегают. «Коршун» ловит «гусей».

Самомассаж стоп.

Выполняется из исходного положения сидя, удобно положив одну ногу на колено другой. Обе ноги массируют одинаковое время.

Способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравнивает нервные процессы.

1 этап.

- ☐ поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки, разминание стопы всеми пальцами.
- ☐ граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
- ☐ похлопывание подошвы.
- ☐ активное поднимание стопы вверх и опускание вниз.

2 этап.

- ☐ граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
- ☐ поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
- ☐ катание подошвами вперед-назад гимнастической палки.
- ☐ надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы.

3 этап.

- ☐ с силой надавливание на болевые точки.

- ☐ поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
- ☐ похлопывание подошвы.
- ☐ катание подошвами мяча, выполняя круговые движения.

Содержание:

1 Комплекс основных характеристик образования	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план	5
1.3. Содержание учебного плана	6
1.4. Планируемые результаты реализации программы	7
2 Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1. Условия реализации программы	7
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы	9
Список литературы	10
Приложения	12

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность программы:

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей на период до 2030 года включительно (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015г. 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки России от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2;
- «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. №136-л);
- Устав МАДОУ, утвержденный приказом начальником МО УО ГО Красноуфимск от 23.03.2023г. №73.
- Положением о дополнительных общеобразовательных программах-дополнительных общеразвивающих программах МАДОУ Детский сад 18.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребенка, формируется его личность. Воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Поэтому еще в раннем возрасте ребенку необходимо создать благоприятные условия для гармоничного и всестороннего развития.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного

умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей в настоящее время приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются. Возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное. В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Цель программы - приобщение детей к нормам здорового образа жизни, формирование представлений о правильной осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- способствовать повышению физической работоспособности;
- развивать у детей мышечно-связочный аппарат голени и стопы;
- гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Образовательные:

- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;
- формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;
- формировать умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Воспитательные: поддерживать интерес к физическим упражнениям, играм.

Адресат программы: Возраст воспитанников по программе 4-7 лет.

Срок освоения программы: 2 года обучения, 72 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня.

Продолжительность занятия: 25-30 мин. Число воспитанников – 10-15 человек. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Формы обучения: групповая.

Виды занятий: практическое занятие.

В теоретическую часть программы включены беседы о правилах безопасности во время занятий и причины травматизма, беседы о самостраховке, во время выполнения упражнений на мяче и во время подвижных игр, личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

В практическую часть занятий входят упражнения общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения основных

видов движения, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп, развитие силовой и общей выносливости. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствование правильной осанки, профилактики плоскостопия, развитие и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнение на растягивания и расслабление. В эту часть входят специальные упражнения. Игры развивают выдумку и творческую инициативу.

Уровневость программы: традиционная.

1.2. Учебный (тематический) план

1-й год обучения					
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:		Форма аттестации
			теоретических	практических	
1.	Общефизические упражнения	10	1	9	Сдача норм ОФП
2.	Координационные упражнения	9	-	9	Комплекс упражнений на координацию
3.	Релаксация	4	1	3	Дыхательная гимнастика, растяжка
4.	Силовые упражнения, растягивание	3	-	3	Сдача нормативов силовых качеств
5.	Подвижные игры	6	1	5	Комплекс подвижных игр для профилактики плоскостопия
6.	Массаж, самомассаж	4	-	4	Комплексы упражнений, формирующие правильную осанку
Итого часов:		36	3	33	

2-й год обучения					
№	Наименование разделов и	Общее количество	В том числе:		Форма аттестации

п/п	тем	учебных часов	теоретических	практических	
1	Общефизические упражнения	10	1	9	Сдача норм ОФП
2	Комплексы для развития, гибкости и растяжки, выносливости мышц спины	9	-	9	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки
3	Релаксация	4	1	3	Дыхательная гимнастика, растяжка
4	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия	3	-	3	Закрепление комплексы упражнений для укрепления свод стопы (с использованием каната и шведской стенке) Комплексы упражнений для формирования правильной постановки стопы
5	Подвижные игры (с использованием комплексов упражнений для коррекции плоскостопия)	6	1	5	Комплекс подвижных игр для профилактики плоскостопия и осанки
6	Массаж, самомассаж	4	-	4	Комплексы упражнений, формирующие правильную осанку (ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой массажных ежиков, палок, гантелей и других предметов)
Итого часов:		36	3	33	

1.3. Содержание учебного (тематического плана)

1. Общефизические упражнения

Теория: Дать представления о занятиях ЛФК

Практика: Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

2. Координационные упражнения

Теория: Познакомить с упражнениями на сохранение равновесия с различными положениями.

Практика: Игры-упражнения для формирования правильной осанки («малютка», «жучок на спине» и др.)

3. Релаксация

Теория: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц.

Практика: дыхательная гимнастика, растяжка, пассивная коррекция, самоконтроль осанки, взаимоконтроль за осанкой, чередование динамических упражнений и статических, точечный массаж.

4. Силовые упражнения, растягивание

Теория: Познакомить с упражнениями и играми для формирования силовых качеств.

Практика: игры-упражнения для формирования силовых качеств и гибкости.

5. Подвижные игры

Теория: Повторить подвижные игры на формирование правильной осанки, силовых качеств.

Практика: «резвый мешочек», «пройди – не ошибись», «зайцы в огороде» и др.

6. Массаж

Теория: Познакомить с комплексом упражнений для массажа и самомассажа.

Практика: комплексы упражнений, формирующие правильную осанку стоя на полу, точечный массаж и дыхательная гимнастика массаж стоп с массажным мячом, с гимн. палкой.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен укреплять здоровье, выполняя общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- способен длительно сохранять равновесие, правильную осанку;

Личностные:

- имеет представление о здоровом образе жизни, о своем здоровье, здоровье окружающих;
- сформирован навык правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;

Метапредметные:

- способен ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении;
- воспитанник имеет развитое воображения, мышления, познавательной активности;

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение	Музыкальный центр – 1 Мультимедиа проектор – 1 Ноутбук – 1
-------------------------------------	--

Раздаточный материал	Бубен 1 Дорожка ребристая 5 Канат 1 Кегли 10 Коврик гимнастический 15 Конусы 10 Кубики пластмассовые 20 Мат гимнастический большой 1 Мяч силиконовый диаметр 15см 15 Мяч силиконовый диаметр 20см 15 Мяч резиновый маленький 15 Обруч малый 15 Обруч большой 5 Палки гимнастические пластмассовые 15 Скакалки 15 Скамья гимнастическая 4 Стеллаж для хранения спортивного инвентаря 1 Стойка для подползания 4 Флажки 15 Фитболы 12 Шведская стенка деревянная 3
Кадровое обеспечение	Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное образование «Образование и педагогические науки» или иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам.

Методические материалы

При создании программы использовались фундаментальные разработки теории физического воспитания, адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры, врачебного контроля, социальной педагогики и психологии, передового педагогического опыта авторов: О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников»; Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников»; А.А. Потапчук «Как сформировать правильную осанку»; Г.В. Глушакова «Организация профилактики нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников»; Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия».

Эффективность занятий зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений,

использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки).

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

С целью закрепления двигательных навыков, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Занимающиеся, должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки эффективности занятий 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 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

Для оценки эффективности курса занятий необходимо составить карту индивидуального развития ребенка и групповой динамики проведенных мероприятий.

Сроки и формы проведения:

- входной контроль (сентябрь) – Тест Фонарева.

Формами фиксации результатов являются карты индивидуального развития.

Карты заполняются дважды в год (сентябрь, май).

Список литературы

1. О.В.Козырева. Лечебная Физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. Физкультуры, воспитателей и родителей.- М.: Просвещение, 2013.- 112 с.
2. М.Н.Балакина. Организация профилактики нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников. Методическое пособие. – Москва, 2019.
3. С. Шарманова, А.Федоров, Г.Калугина. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие.- Челябинск: УралГАФК, 2009.- 212 с.
4. С.Б.Шарманова, А.И.Федоров. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания.- Челябинск: УралГАФК, 2014.- 112 с.
5. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.- 144 с.
6. И.М. Новикова. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2019. – 96 с.
7. О.В.Бережнова, О.Н. Бойко, И.С. Максимова. Интегрированное планирование работы детского сада в летней период. Методическое пособие. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2020.- 208 с.
8. А.А. Майер. Конструирование рабочей программы педагога дошкольного образования. Учебно – методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 144 с.
9. М.Е.Верховкиной, А.Н. Атаровой. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах. – СПб.: КАРО, 2014.- 112с.
10. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье / Т.А. Тарасова. – Челябинск, 2017.
11. А.А.Потапчук. Как сформировать правильную осанку у ребёнка.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2019.- 88 с.
12. Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения.- Волгоград: Учитель, 2017.- 146с.
13. Г.В. Каштанов, Е.Г.Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чумакова. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2006.- 104с.
14. Шорыгина. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2015.-64с.

15. Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. - М.:УЦ «Перспектива», 2012.- 120 с.
16. В.Е.Демидова.,А.Х.Сундукова.Здоровый педагог – здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013.-96с., илл.
17. И.В.Никишина. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДООУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии: методическое пособие с электронным приложением.- 2-е изд., исправ. и допол. М.: Планета, 2013.- 408с.

**Перспективное планирование образовательного процесса
1 год обучения.**

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног. Занимающиеся должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	1. Дать представления о занятиях ЛФК 2. Дать понятие о правильной осанке. 3. Познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа на животе и спине).	-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки; -игры-упражнения для формирования правильной осанки («малютка», «жучок на спине» и др.) -упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (ходьба по ребристой доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде); -игры для профилактики плоскостопия («ходьба змейкой», «резвый мешочек», «пройди – не ошибись»).
Декабрь Январь Февраль	Познакомить с упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями.	-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (рыбка, лодочка, кораблик); -игры-упражнения для формирования правильной осанки («кто там», «не расплескай воду» и др.); -упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (прокатывание мяча с пятки на носок и обратно сидя на полу, массаж с мячом); -игры для профилактики плоскостопия («зайцы в огороде», «быстро возьми», «великаны и гномы»).
Март Апрель	Сохранять правильную осанку и тренировать равновесие и координацию движений.	-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (с гимнастической палкой, с мячом лежа на спине и на животе); -игры-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (сидя на полу вращение стопами, собирание пальцами ног мелких предметов, зажав пальцами ног карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры); -игры для профилактики плоскостопия.

Перспективное планирование образовательного процесса

2 год обучения.

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног. Занимающиеся должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	1. Дать представления о занятиях ЛФК 2. Дать понятие о правильной осанке. 2. Продолжать знакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа на животе и спине).	- упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки; - игры-упражнения для формирования правильной осанки («малютка», «жучок на спине» и др.) - упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (ходьба по ребристой доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде); - игры для профилактики плоскостопия («ходьба змейкой», «резвый мешочек», «пройди – не ошибись» и др.).
Декабрь Январь Февраль	Продолжать знакомить с упражнениями на сохранение равновесия с различными положениями.	- упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (рыбка, лодочка, кораблик и др.); - игры-упражнения для формирования правильной осанки («кто там», «не расплескай воду» и др.); - упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (прокатывание мяча с пятки на носок и обратно сидя на полу, массаж с мячом и др.); - игры для профилактики плоскостопия («зайцы в огороде», «быстро возьми», «великаны и гномы» и др.).

Март Апрель	Сохранять правильную осанку и укреплять опорно-двигательный аппарат.	-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (с гимнастической палкой, с мячом лежа на спине и на животе); -игры-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (сидя на полу вращение стопами, собирание пальцами ног мелких предметов, зажав пальцами ног карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры; и др.) -игры для профилактики плоскостопия. -комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата.
----------------	--	---

Дополнительные упражнения

Сентябрь. Комплекс № 1

Задачи: Дать детям первоначальное представление о правильной осанке. Научить детей правильно держать голову, плечи и грудь при естественной стойке. Увеличивать возможность детей произвольного регулирования глубины и чистоты дыхания. Продолжать укреплять мышцы свода стоп.

Пособия: индивидуальные коврики, корригирующая дорожка, гимнастическая скамейка.

I часть.

Вводная ходьба. Ходьба на носках на пятках. Ходьба по ребристой дорожке, по массажным коврикам, по гимнастической палке боком (3-4 минуты).

II часть. Потянуться всем телом.

«Юные гимнасты»

1. «Подросли» и.п. – основная стойка. 1-2 поднять руки вверх – в стороны – вдох, 3-4 – опустить руки – выдох. (6-8 раз)

2. «Насос» и.п. – основная стойка. Сделав вдох, наклониться на выдох в правую сторону, произносить звук «С-С-С». Вернуться в и.п. (4-6 раз в каждую сторону)

3. «Ласточка» и.п.—лёжа на животе, руки в стороны, пятки вместе. 1-3 приподнять голову и плечи, лопатки соединить. Ноги от пола не приподнимать, 4- вернуться в и.п. (5-7 раз)
4. «Уголок» и.п.— лёжа на спине, руки на поясе, ноги вытянуты, пятки вместе. 1-согнуть ноги в коленях, 2- выпрямить ноги под прямым углом вверх, 3- поставить ноги согнутые в коленях на коврик, 4- вернуться в и.п. (5-6 раз)
5. «Горочка» и.п. – сидя, руки в упоре за спиной. 1-3 приподнять от пола таз, удерживать себя на пятках и кистях рук, носки оттянуть, голову не запрокидывать. 4- вернуться в и.п. (5-6 раз)
6. Сидя на скамейке у стены, принять правильную осанку. Встать, сделать хлопок над головой и снова сесть на скамейку. Контроль за осанкой. (6-8 раз)

III часть.

7. «Птицы летят» и.п. – сидя на корточках, руками обхватить колени. 1-развести руки в стороны, голову поднять, посмотреть вверх – вдох, 2- опустить руки – выдох, 3- вернуться в и.п. (6 раз)

Игра «Ходим в шляпах». Ходьба с мешочком (с песком) на голове. (2 мин.)

Октябрь. Комплекс № 2

Задачи: Добиваться, чтобы правильное дыхание стало повседневной привычкой детей. Учить детей укреплять мышцы, участвующие в акте вдоха и выдоха, развивать силу мышц, участвующих в выдохе, обеспечивающих его глубину и полноту. Развивать умение по команде выполнять упражнения. Воспитывать чувство правильной осанки. Формировать мышечный корсет. Продолжать укреплять мышцы свода стоп. Создать положительный эмоциональный фон на протяжении всей ЛФК. Профилактика простудных заболеваний.

Пособия: индивидуальные коврики, корригирующая дорожка, гимнастическая скамейка, массажные мячи, карточки – схемы выполнения упражнений.

I часть.

Ходьба по массажным коврикам в чередовании с заданиями (по ½ круга). «стульчики» - ходьба в полуприседе, «мишка косолапый»- ходьба на внешней стороне стопы, «неваляшки»- ходьба на пятках, руки «рамкой».

II часть. Потянуться всем телом.

1. «Погреемся» и.п. – стоя на коленях на коврике, руки развести в стороны. 1- обхватить себя за плечи на выдохе произнести «Ух», 2- вернуться и.п. – вдох. (5-6 раз).

Упражнения с массажными мячами. «Весёлые ёжики»

2. «Ёжик летает на ракете» и.п. стоя, мяч в правой руке. 1-2 подняться на носки, поднимая руки через стороны вверх, произнося звук «У-У-У» - выдох, переложить мяч в левую руку. 3-4 – вернуться в и.п. – вдох. (6-8 раз)

3. «Ёжик летает на самолёте» и.п. – лёжа на животе, руки в стороны, мяч в правой руке. Приподнять от пола руки грудь, голову, прямые ноги. Удерживая это положение, покачивая руками отведёнными чуть назад, прочитать стихи: «Самолёт построим сами, понесёмся над лесами, над полями, над горами, а потом вернёмся к маме!». Вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку и повторить упражнение. (2 раза)

4. «Колючий клубочек» и.п. сидя на пятках, сохраняя правильную осанку, катать мяч между ладонями и от запястья к локтевому сгибу. (2 минуты)

5. «Брёвнышко» и.п. – лёжа на спине, руки вытянуть вверх. Самовытяжение на 5 счётов в чередовании с расслаблением. (3 раза)

6. «Понюхаем цветочек» и.п. – лёжа на животе, руки в «рамке», лбом коснуться пола сделать вдох, приподнять от пола голову, плечи, «рамку» - выдох. (5 раз).

III часть.

П/и «Море волнуется». Дети по сигналу принимают и.п. «Звезда» - стоя, руки и ноги в стороны; «Водоросли» - стойка на носках, руки подняты вверх; «Осьминожки» - лёжа на спине, ноги поднять под прямым углом, руки вытянуть вверх параллельно ногам; «Черепашки» - опора на предплечья и колени.

Ноябрь. Комплекс № 3

Задачи: Воспитывать чувство правильной осанки. Формировать мышечный корсет. Продолжать укреплять мышцы свода стоп. Создать положительный эмоциональный фон на протяжении всей ЛФК. Профилактика простудных заболеваний. Развивать координацию, обогащать двигательный опыт. Тренировать и совершенствовать у детей общую выносливость.

Формировать моральные качества, волевые черты личности.

Пособия: коврики, массажная дорожка, гимнастическая скамейка, гимнастические палки по количеству детей.

I часть. Вводная ходьба. Ходьба на носках на пятках. Ходьба по ребристой дорожке, по массажным коврикам, по шишкам, по гимнастической палке боком (3-4 минуты). «Паровоз» ходьба по залу, имитируя согнутыми руками движение колёс паровоза, и произносить «чух- чух»; двигаться с разной скоростью, менять громкость и частоту произнесения (2 минуты).

II часть. Потянуться всем телом.

«Полезная гимнастика»

1. «Большой и маленький» и.п. – о.с. на вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение «Какой я большой». На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову «Какой я маленький» (6-7 раз)

2. «Аист» и.п. – о.с. на выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперёд, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз)

3. «Дровосек» и.п. – о.с. на выдохе руки складываются топориком и поднимаются вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки быстро опускаются, туловище наклоняется, позволяя руками прорезать пространство между ног. Дровосек произносит «б-а- х» (5-8 раз)

4. И.п. – стоя на коленях, палка внизу. 1-3 – отклонять туловище назад с прямой спиной, палку вперёд, 4- вернуться в и.п. (5-7 раз)

5. И.п. – лёжа на спине, палка сверху. 1-2 – согнуть ноги вперёд, палку вперёд, коснуться палки носками ног. 3-4 – вернуться в и.п. (5-6 раз)

6. И.п. – лёжа на животе, палка сзади внизу, кисти вместе. 1- прогнуться, палку назад, 2- 3 – держать, 4 – и.п. (5-7 раз)

7. И.п. – руки на поясе, палочка на полу. Перекатывание палочки от носки до пятки. Поочередно каждой ногой по 1 минуте.

III часть.

П/и «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полёт. На вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у» (8-10 раз)

Декабрь. Комплекс № 4

Задачи: Продолжать учить детей дышать через нос. Совершенствовать функциональные возможности детского организма. Профилактика

плоскостопия и нарушения осанки. Гармоничное укрепление мышечного корсета. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством лечебной физкультуры, босохождения, дыхательной гимнастики. Воспитание активности, самостоятельности.

Пособия: индивидуальные коврики, коррегирующая дорожка, гимнастическая лестница, массажные коврики, перья, мешочки с песком.

I часть. Коррегирующая ходьба. Ходьба по массажным коврикам в чередовании с заданиями (по ½ круга). «стульчики» - ходьба в полуприседе, «мишка косолапый»- ходьба на внешней стороне стопы, «неваляшки»- ходьба на пятках, руки «рамкой». (2-3 минуты)

II часть. Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«Вспомним лето»

1. «Здравствуй, солнышко» и.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и.п. (6-7 раз)

2. «Лес шумит» и.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – вдох, вернуться в и.п. – выдох, то же влево (5-6 раз). Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

3. «Травушка колыхнется» и.п.- руки опущены вниз. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями – вдох, опустить руки вниз – выдох. (4-5 раз)

4. «Травушка растёт» и.п. – стоя на коленях, руки к плечам. Поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево – вдох, опустить руки на плечи – выдох (5-6 раз)

5. «Грибок» и.п. – глубокий присед, руки обхватывают колени. Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад – вдох (6-8 раз)

6. «Ромашки» и.п. – стоя ноги вместе, руки внизу, на голове лежит мешочек с песком. Стоять сохраняя положение правильной осанки. Усложнение – то же – полуприсед или подняться на носки и удерживаться.

III часть.

П/и «Ель, ёлка, ёлочка». «В лесу стоят высокие ели» – дети принимают и.п. – ноги вместе, руки в стороны - вниз, ладонями вперёд, пальцы врозь. По команде «ёлки» – дети принимают и.п. – тоже, но в полуприседе. По команде «ёлочки» дети принимают то же и.п. но в приседе. Команды подаются в чередовании с ходьбой в колонне по одному (2 минуты).

Усложнение: вместо сигналов «Ель, ёлки, ёлочки!» применять звуки разного регистра. Упражнение на дыхание с пёрышком на ладошке.

Январь. Комплекс № 5

Задачи: Продолжать учить детей дышать через нос. Совершенствовать функциональные возможности детского организма. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки. Гармоничное укрепление мышечного корсета. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством лечебной физкультуры, босохождения, дыхательной гимнастики. Воспитание активности, самостоятельности. Создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций.

Пособия: стульчики по количеству детей, коррегирующая дорожка, камешки – галька по количеству детей, платочки по количеству детей.

I часть. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и остановкой. (1 мин.). Ходьба на носках на пятках. Ходьба по ребристой дорожке, по массажным коврикам, по шишкам, по гимнастической палке боком (3-4 минуты). Игра с камушками (поднять камушек с пола пальцами ног).

II часть. Потянуться всем телом. Глубокий вдох. Сесть на стульчики.

«Зарядка сидя».

1. «Дышим» и.п. – сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание (10-12 раз)
2. «Мельница» и.п.–то же. Вдох – руки сгибаются в локтевых суставах, кисти к плечам. Круговые движения в плечевых суставах на удлинённом выдохе (до конца выдоха или на счёт 1,2 – вдох, 3,4, 5,6 – выдох. Пауза. (6-8 раз)
3. «Повороты» и.п. – сидя, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища – вдох, вернуться в и.п. – выдох. То же в другую сторону по 4 раза в каждую сторону.
4. «Ножки танцуют» и.п. – то же. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное.(1 мин.)
5. «Уголок» и.п.сидя на стуле, ноги вместе, согнутые в локтях руки держаться за верхнюю часть спинки стула. Выпрямить ноги вперёд и вверх (насколько возможно) – вдох, опустить ноги вниз, на пол – выдох. Темп движений медленный (6-8 раз)
6. «Боксёры» и.п. – сидя, поза боксёр. «Бокс», темп быстрый, движения рук резкие, энергичные; дыхание произвольное (1 мин.)

7. «Самовытяжение» и.п. – лёжа под стульчиком, вытянуть руки вверх за головой. 1-10 самовытяжение, пауза (3 раза)

III часть.

П/и «Донеси платочек». Дети садятся на стульчики в одном из концов зала. У каждого ребёнка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесёт платочек, ни разу не уронив его.

Февраль. Комплекс № 6

Задачи: Продолжать учить детей дышать через нос. Совершенствовать функциональные возможности детского организма. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки. Гармоничное укрепление мышечного корсета. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством лечебной физкультуры, босохождения, дыхательной гимнастики. Воспитание активности, самостоятельности. Создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций.

Пособия: индивидуальные коврики, корригирующая дорожка, массажные коврики.

I часть. Корригирующая ходьба. Ходьба по массажным коврикам в чередовании с заданиями (по ½ круга). «стульчики» - ходьба в полуприседе, «мишка косолапый»- ходьба на внешней стороне стопы, «неваляшки»- ходьба на пятках, руки «рамкой». (2-3 минуты)

II часть. Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи» и.п.- ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1-вдох; 2-выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак («Ух!»); 3-вдох; 4 – вернуться в и.п. (6 раз)

2. «Кладём раствор» и.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1-вдох; 2-3 – выдох- поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд («Раз!»); 4- вернуться в и.п. (По 3-4 раза)

3. «Белим потолок» и.п. – ноги врозь руки опущены. 1- вдох - поднять правую руку вверх -назад; 2- выдох- опустить правую руку; 3- выдох- поднять левую руку вверх - назад; 4- выдох –опустить левую руку. (По 3-4 раза)

4. «Наклеиваем обои» и.п. основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне поясе. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. (5-6 раз). 5. «Красим пол» и.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти в кулак. 1 – вдох; 2

– выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь («Жик!»); 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. (6-8 раз).

6. «Проверим крышу» ходьба по бруску с наклонными поверхностями.(1 мин)

III часть.

П/и «Ель, ёлка, ёлочка». «В лесу стоят высокие ели» – дети принимают и.п. – ноги вместе, руки в стороны - вниз, ладонями вперёд, пальцы врозь. По команде «ёлки» – дети принимают и.п. – тоже, но в полуприседе. По команде «ёлочки» дети принимают то же и.п. но в приседе. Команды подаются в чередовании с ходьбой в колонне по одному (2 минуты). Усложнение: вместо сигналов «Ель, ёлки, ёлочки!» применять звуки разного регистра.

Упражнение на дыхание с пёрышком на ладошке.

Март. Комплекс № 7

Задачи: Профилактика плоскостопия и нарушения осанки. Гармоничное укрепление мышечного корсета. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством лечебной физкультуры, босохождения, дыхательной гимнастики. Воспитание активности, самостоятельности. Тренировать и совершенствовать у детей общую выносливость. Формировать моральные качества, волевые черты личности.

Пособия: индивидуальные коврики, массажная дорожка, массажные модульные коврики.

I часть. Ходьба по гимнастической палке, ходьба на носках вверх и вниз по наклонной доске, ходьба по поролоновому мату, ходьба по гальке. (3 мин)

II часть. Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«На море»

1. «Какое море большое» и.п. – о.с. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу («Ах!»); 3-4 –то же. (6-7 раз)

2. «Чайки ловят рыбу в воде» и.п. ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 то же. (5-6 раз)

3. Створки раковины раскрываются» и.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами,

живот выпятить («Ш-Ш!»); 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. (6-7 раз).

4. «Пловцы» и.п. - ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз («Раз!»). (по 3-4 раз)

5. «Дельфин плывёт» и.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. (по 3-4 раза)

6. «Корабли на море» и.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-3 – приподнять и удерживать руки, верхнюю часть туловища и прямые ноги; 4 – вернуться в и.п. (5 раз)

III часть.

П/и «Море волнуется». Дети по сигналу принимают и.п. «Звезда» - стоя, руки и ноги в стороны; «Водоросли» - стойка на носках, руки подняты вверх; «Осьминожки» - лёжа на спине, ноги поднять под прямым углом, руки вытянуть вверх параллельно ногам; «Черепашки» - опора на предплечья и колени.

Апрель. Комплекс № 8

Задачи: Развивать физиологическое дыхание, укреплять мышцы грудной клетки. Формировать правильный свод стопы. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством лечебной физкультуры, босохождения, дыхательной гимнастики. Продолжать формировать представление детей о влиянии положения головы и плеч на работоспособность внутренних органов. Развивать наблюдательность и стремление к сохранению правильной осанки при сидении, ходьбе. Воспитание активности, самостоятельности. Создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций.

Пособия: индивидуальные коврики, массажная дорожка, массажные коврики, канат.

I часть. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и остановкой. (1 мин.). Ходьба на носках на пятках. Ходьба по ребристой дорожке, по массажным коврикам, по шишкам, по канату боком (3-4 минуты). Игра с камушками (поднять камушек с пола пальцами ног).

II часть. Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«В зоопарке».

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк). И.п. – о.с., руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3- вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох, то же левой рукой, вернуться в и.п. (6-7 раз)
2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень). И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох-руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. (6-7 раз)
3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон). И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох- туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3-вдох; 4– выдох– вернуться в и.п. (6-7 раз)
4. «Лежит верёвка, шипит плутовка» (змея). И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд («Ш-ш-ш-ш»); 5-6 – вдох; 7-8 – вернуться в и.п. (6-7 раз)
5. «По реке плывёт бревно....Ох и злющее оно!» (крокодил). И.п. лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка приподнять вверх; 2 – выдох- вернуться в и.п.; 3-4 то же (5-6 раз).

III часть.

Игровое упражнение «Аист». Ребёнок по сигналу находит шаблон с отпечатками стоп, сохраняя равновесие. 3-4 раза по 8-10 сек.

Игровое упражнение «Обезьянки». Лазанье по гимнастической лестнице. 4 раза по 20-30 сек.

Май. Комплекс № 9

Задачи: Развивать физиологическое дыхание, укреплять мышцы грудной клетки. Формировать правильный свода стопы. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством лечебной физкультуры, босохождения, дыхательной гимнастики. Продолжать формировать представление детей о влиянии положения головы и плеч на работоспособность внутренних органов. Развивать наблюдательность и стремление к сохранению правильной осанки при сидении, ходьбе. Воспитание активности, самостоятельности. Создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций.

Пособия: индивидуальные коврики, массажная дорожка, массажные коврики, канат.

I часть. Ходьба на носках на пятках. Ходьба по ребристой дорожке, по массажным коврикам, по шишкам, по канату боком (3-4 минуты). Ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу.

II часть. Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«Пожарные»

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу («Ух!»); 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. (6-7 раз).
2. «Направляем огнетушитель на огонь». И.п. – о.с. 1- вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) («Ш-ш!»); 3- вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. (по 3-4 раза в каждую сторону).
3. «Затушим горящие угольки». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить («Ф-ф-ф!»); 3-4 – то же. 5-6 раз)
4. «Заглянем в щели». И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья («У-у!») (6-7 раз)
5. «Вышли из горящего дома – вздыхаем глубже». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, стать на стопу («Ах!»); 3-4 то же. (5-6 раз)

III часть.

П/и «Донеси платочек». Дети садятся на стульчики в одном из концов зала. У каждого ребёнка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесёт платочек, ни разу не уронив его.

Картотека игр по профилактике плоскостопия

«Барабан»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: стульчики или скамейки.

Содержание игры. Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

«Кто быстрее спрячет простынку?»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: простынки длиной 50—60 см (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку). По сигналу педагога дети начинают собирать простынку пальцами ног.

Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

«Донеси платочек»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платочки (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

«Великан и другие»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети выполняют игровые упражнения по сигналу педагога.

«Великан» — ходьба на носках, поднимаясь как можно выше (5—7 минут).

«Гномы» — ходьба на согнутых ногах (4—5 минут). «Маленький — большой» — по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. (Повторить 10—12 раз.).

«Пройди, не ошибись»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: шнур (лента, черта).

Содержание игры. Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

«Ловкие ноги»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мячи.

Содержание игры. Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, переключать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

«Перенеси палочку»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: деревянные карандаши.

Содержание игры. Все дети делятся на пары. Игроки каждой пары сидят напротив друг друга, между ними лоток, справа и слева от которого разложены по 6—8 палочек. По сигналу педагога надо одновременно (двумя стопами каждого из игроков в паре) взять палочку слева или справа и перенести ее в лоток.

Методические указания. Если пара быстро справляется с заданием, она помогает соседям. Игра заканчивается, когда все палочки уложены в лотки. Фиксируется общее время всех участников.

«Резвый мешочек»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: веревка с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце.

Содержание игры. Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с грузом на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.

«Гигантские шаги»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см.

Содержание игры. Коврики раскладываются по кругу на расстоянии большого шага ребенка. Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

«Гуси»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног, обучение пластики движений, умение расслаблять мышцы.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети – «гуси» ходят на корточках «гусиным шагом». По команде: «коршун» - встают, машут руками – «крыльями», убегают. «Коршун» ловит «гусей».

Самомассаж стоп.

Выполняется из исходного положения сидя, удобно положив одну ногу на колено другой. Обе ноги массируют одинаковое время.

Способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравнивает нервные процессы.

1 этап.

- ☐ поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки, разминание стопы всеми пальцами.
- ☐ граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
- ☐ похлопывание подошвы.
- ☐ активное поднимание стопы вверх и опускание вниз.

2 этап.

- ☐ граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
- ☐ поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
- ☐ катание подошвами вперед-назад гимнастической палки.

☐ надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы.

3 этап.

☐ с силой надавливание на болевые точки.

☐ поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.

☐ похлопывание подошвы.

☐ катание подошвами мяча, выполняя круговые движения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265752

Владелец Молвинских Светлана Ивановна

Действителен с 19.12.2025 по 19.12.2026