



Муниципальное автономное дошкольное учреждение города
Нижневартовска детский сад №37 «Дружная семейка»
СОГЛАСОВАНА **УТВЕРЖДЕНА**

на педагогическом совете №4
Протокол №4 от 24.05.2018г.

приказом от 28.05.2018г. № 247

Заведующий МАДОУ ДС №37
И.В.Щербинина



Программа
по дополнительной платной образовательной
услуге по проведению занятий
по профилактике нарушений осанки и плоскостопия
у детей 3-4 лет жизни общеразвивающей направленности
«Ступеньки к здоровью»
на 2018-2019 учебный год



Инструктор по физической культуре
Щербинина Татьяна Леонидовна

г. Нижневартовск, 2018



Муниципальное автономное дошкольное учреждение города
Нижневартовска детский сад №37 «Дружная семейка»
СОГЛАСОВАНА **УТВЕРЖДЕНА**

на педагогическом совете №4
Протокол №4 от 24.05.2018г.

приказом от 28.05.2018г. № 247
Заведующий МАДОУ ДС №37
_____ И.В.Щербинина

Программа
по дополнительной платной образовательной
услуге по проведению занятий
по профилактике нарушений осанки и плоскостопия
у детей 3-4 лет жизни общеразвивающей направленности
«Ступеньки к здоровью»
на 2018-2019 учебный год



Инструктор по физической
культуре
Щербинина Татьяна Леонидовна

г. Нижневартовск, 2018

1. Содержание

№	наименование	Стр.
1.	Содержание	2
2.	Паспорт программы	3
3.	Пояснительная записка	4
3.1.	Цель и задачи программы	4
3.2.	Планируемые результаты	5
3.3.	Объем образовательной нагрузки	6
4.	Содержание программы «Ступеньки к здоровью»	6
5.	Организационно-педагогические условия	
5.1.	Расписание занятий	7
5.2.	Учебно-тематический план	7
5.3.	Календарный учебный план по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей 3-4 лет	9
5.4.	Программно-методическое обеспечение	10
5.5.	Материально-техническое обеспечение	11
6.	Мониторинг	12
7.	Список литературы	13
	Приложения	14

2. Паспорт программы

Наименование программы	Программа ДООУ проведения занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей 3-4 лет общеразвивающей направленности «Ступеньки к здоровью»
Основание для разработки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2000 №164 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» от 15.05.2013г.; 3. Алямовская В.Г.Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении 4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. 5. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни 6. Чухаха И.В. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду
Заказчики программы	МАДОУ ДС № 37 «Дружная семейка», родители (законные представители)
Составитель программы	Щербинина Татьяна Леонидовна - инструктор по физической культуре
Цель программы	Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять и укреплять здоровье детей; • содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы; ❖ оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; • укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; • обучать правильной постановке стоп при ходьбе; • развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость); • двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений); • дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

3. Пояснительная записка

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, 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, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы – ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Программа «Ступеньки к здоровью» разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов, ограничено 1 годом, 2 занятия в неделю

3.1. Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- ❖ сохранять и укреплять здоровье детей;
- ❖ содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы; ❖ оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- ❖ укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- ❖ обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие задачи программы:

- ❖ развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- ❖ двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- ❖ дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные задачи программы:

- ❖ воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- ❖ корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- ❖ воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

Отличительные особенности программы.

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

Содержание программы базируется на теоретических и практических работах Алямовской В.Г., Тарасовой Т.А., Страковской В.Л., Лосевой В.С, Моргуновой О.Н, Ключевой М.Н, Шармановой С.Б, Анисимовой Т. Г., Ульяновой С.А. и др.

3.2. Ожидаемые результаты

К показателям эффективности можно отнести:

- ❖ сохранение и укрепление здоровья детей;
- ❖ развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- ❖ укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- ❖ овладение навыком правильной походки;
- ❖ развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей.
- ❖ умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях;

3.3 .Объем образовательной нагрузки

Срок реализации программы – 1 год.

Реализация программы осуществляется поэтапно в соответствии с целями и задачами.

На каждом этапе определено количество занятий, необходимых для данного этапа.

Программа адресована воспитанникам 3-4лет. **Занятия проводятся 2 раз в неделю, продолжительностью 15-20 минут.**

4. Содержание программы

Этапы	Направления работы
I этап. Подготовительный этап	<ol style="list-style-type: none">1. Воспитание сознательного отношения к занятиям.2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.3. Обучение специальным корригирующим упражнениям.4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.5. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев ног).6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. Обучение массажу стоп мячами – массажерами.
II этап. Основной этап	<ol style="list-style-type: none">1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи – массажеры и т.д.).4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)
III этап. Заключительный этап	<ol style="list-style-type: none">1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах).2. Развитие общей и силовой выносливости.3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа рассчитана для работы с детьми 3-4 лет жизни, посещающих 2-ю младшую группу детского сада. Дошкольный возраст (3-4 лет) характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы.

Характерными особенностями этого возраста является развитие верхних частей тела, плечевого пояса и слабость костно - мышечного аппарата. По сравнению со

взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ, меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов.

В младшем дошкольном возрасте движения у малышек несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног – все это обуславливает частые падения ребенка.

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Для малышек полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

У детей этого возраста замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы – разгибатели. Значительная часть мышечной силы у детей младшего дошкольного возраста затрачивается на поддержание равновесия. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений и при длительном сохранении одной позы.

Кора головного мозга ребенка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована; наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно – рефлексивные связи создаются легко, но непрочны. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно. Однако в этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10 -15см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Прыжок в высоту на уровне 5 см еще не удается.

На четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. Ребенок в этом возрасте умеет хорошо бегать. Он способен изменять скорость, направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу воспитателя. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Более отчетливо двигательные навыки начинают проявляться в 4 - летнем возрасте. Именно тогда отмечается наибольший прирост частоты движений, силы отдельных мышц, прыжка в длину. Появляются первые попытки сочетания движений с ходьбой. Бег ребенка еще похож на семенящий шаг, ему трудно ловить мяч и посылать его в цель, но легко прыгать с мячом, несмотря на то, что движения еще не согласованы. В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, ездят на трехколесном велосипеде.

Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей и, наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения – бег, лазание, прыжки – стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Расписание занятий

День недели		Время
Понедельник	I подгруппа	16.00-16.20
	II подгруппа	16.30-16.50
Среда	I подгруппа	16.00-16.20
	II подгруппа	16.30-16.50

5.2. Учебно - тематический план.

Тема	Общее количество академических часов	В том числе	
		Теоретические	Практические
Ходьба, бег	8		8
Оздоровительная физкультура	20	4	16
Равновесие	8		8
Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	8		8
Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	8		8
Игры	10		10
Всего	62	4	58

5.3.Календарный учебный план

№	месяц	Этапы работы	Тема (задачи)	Количество занятий	
1	октябрь	I этап. Подготовительный этап	Кружок «Ступеньки к здоровью» открывает сундучок	1	
2			«Здоровые ножки»	1	
3			«Путешествие в страну Неболейка»	1	
4			«Юные спортсмены»	1	
5			«Стройная спина»	1	
6			«Научим Ежика заниматься спортом»	1	
7			«Держи осанку»	1	
8			«Крош и Ежик делают зарядку»	1	
9/1	ноябрь		«Зачем ножки малышам?»	1	
10/2			«Занимаемся вместе с Дружком»	1	
11/3			«Пусть будут здоровы наши ножки»	1	
12/4			«Красивая спинка»	1	
13/5			«Мы не малые ребята, а веселые котята»	1	
14/6			«Веселые черепашки»	1	
15/7			«Веселые туристы»	1	
16/8			«Гуси-гуси»	1	
17/1	декабрь		II этап. Основной этап	«Зима пришла»	1
18/2				«Уроки тетюшки Совы»	1
19/3				«Мы малыши - крепыши»	1
20/4				«Мы-чемпионы»	1
21/5		«Идем за елочкой лесной»		1	
22/6		«Вместе со Снеговиком»		1	
23/7		«В лес на новогоднюю елку» (итоговое)		1	
24/8		«А на улице зима»		1	
25/1	январь	«Льдинки, ветер и мороз»		1	
26/2		«На полянке»		1	
27/3		«В лесу»		1	
28/4		«Поможем Зайчику спинку держать ровно»		1	
29/5		«Дикие звери»		1	
30/6		«Ножки идут по дорожке»		1	
31/1		«Паровоз наш едет быстро»		1	
32/2		«По ровненькой дорожке»		1	
33/3	февраль	«Морское царство»		1	
34/4		«Непослушные ножки»		1	
35/5		«Остров здоровья»		1	
36/6		«Бегите к флажку»		1	
37/7		«Мой веселый звонкий мяч»	1		
38/8		«По дорожкам здоровья»	1		
39/1		«Волшебные игрушки»	1		
40/2		«Непослушные мышата»	1		
41/3	март	«Дружные ребята»	1		
42/4		«Веселые ребята»	1		
43/5		«Озорные медвежата»	1		

44/6			«Поезд»	1	
45/7			«Быть здоровыми хотим» (итоговое)	1	
46/8			«Мы топаем ногами»	1	
47/1	апрель	III этап. Заключительный этап	«В космос полететь готовы? Значит, будем все здоровы!»	1	
48/2			«Птички в гнездышках»	1	
49/3			«Весеннее солнышко»	1	
50/4			«Волшебная веревочка»	1	
51/5			«Учимся быть здоровыми и красивыми»	1	
52/6			«Циркачи»	1	
53/7			«Веселый зоопарк»	1	
54/8			«Вместе с Машей занимаемся»	1	
55/1			май	«Новые приключения Буратино»	1
56/2				«С Айболитом в Африку»	1
57/3	«Цветочное царство»			1	
58/4	«У медведя во бору»			1	
59/5	«Со спортом дружить – здоровыми быть!»			1	
60/6	«Разноцветные мячи»			1	
61/7	«Расшумелась детвора» (итоговое)			1	
62/8	«Стрекоза»			1	

5.4. Программно-методическое обеспечение

№	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
1	«Ступеньки к здоровью»	Программа ДПОУ проведения занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия «Ступеньки к здоровью» детей 3-4 лет жизни общеразвивающей направленности	<p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.</p> <p>Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении</p> <p>Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.</p> <p>Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.</p> <p>Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994</p> <p>Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду, М., Школьная пресса, 2009 г</p>

5.5. Материально-техническое обеспечение

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Куб деревянный	Ребро 10 см	10
	Шнур длинный	Длина 150 см, диаметр 2 см	2
	Обруч большой	Диаметр 95—100 см	4
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 30 см Высота 15 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 600 см Диаметр 3 см	1
	Коврик массажный	75 x 70 см	3
Для прыжков	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	9
	Обруч малый -	Диаметр 50—55 см	15
	Шнур короткий	Длина 75 см	15
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	2
Для катания, бросания, ловли	Кегли (шт)		15
	Мешочек с грузом малый	Масса 150—200 г	15
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	15
	Шар цветной (фибрлластиковый)	Диаметр 20—25 см	10
	Дуги	Высота 40 см	2
	Дуги	Высота 50 см	2
	Гимнастическая стенка		1
	Гимнастическая скамейка		2
Для общеразвивающих упражнений	Кольцо пластмассовое	Диаметр 14см	15
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	45
	Мяч массажный	Диаметр 8—10 см	15
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75—80 см	15
	Флажок		30
	Кубики	Ребро 4см	30
	Гантели полые детские		30
	Гири детские полые		30
	Обручи	Диаметр 50—55 см	15
Для профилактики и коррекции плоскостопия	Горка наклонная сборная		2
	Ящик с камешками		1
	Дорожка здоровья		комплект
	Дорожка со следочками		1
	Массажеры роликовые		6
	Мелкие предметы		
Палочки разных		2 комплекта	

	диаметров		
Для музыкального сопровождения	Магнитофон		1
	Бубен		1

6. Мониторинг

Список литературы

1. Банникова Л. П. Программа оздоровления детей в ДОУ. Т.Ц. , Москва, 2007
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Галанов А. С.Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
4. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Растим здорового ребенка. Новые стандарты. – М. УЦ «Перспектива», 2011.
5. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
6. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2– е изд. – М.: Просвещение, 2005.
7. Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г.В. Каштанова, Е.Г.
8. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
9. Комплексы лечебной гимнастики / авт. Сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.
10. Картушина М.Ю. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада . М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Алямовская В.Г.Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
12. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
13. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы /авт. Сост. Т.Г, Кареева. Волгоград: Учитель, 2011г.
15. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
16. Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
17. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

Перспективный план по профилактике плоскостопия и нарушения осанки

месяц	неделя	Мотивация	Ходьба	Бег	Оздоровительная физкультура	Равновесие	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	Игры
октябрь	1	Кружок «Ступеньки к здоровью» открывает сундучок	<ul style="list-style-type: none"> обычная; со сменой направления движения; по камешкам. 	<ul style="list-style-type: none"> легкий бег по кругу; по ограниченной плоскости (по дорожке); 	Упражнения в положении сидя Релаксация	Ходьба по шнуру. Качание на мяче, с сохранением правильной осанки.	Ползание по скамейке на четвереньках (по- медвежьи)	Прыжки по узкой дорожке на двух ногах	«Бездомный заяц»
		«Здоровые ножки»	<ul style="list-style-type: none"> шеренгой с одной стороны площадки на другую; с высоким подниманием 	<ul style="list-style-type: none"> бег обычный; с захлестом; врассыпную; с нахождением места в колонне; 	Упражнения в положении сидя Релаксация	Ходьба по шнуру, качание на мяче, сохраняя правильную осанку	Ползание под дугами	Перешагивание через гимнастические палки	«Жили-были зайчики»
	2	«Путешествие в страну Неболейка»	<ul style="list-style-type: none"> шеренгой с одной стороны площадки на другую; с высоким подниманием 	<ul style="list-style-type: none"> бег обычный; с захлестом; врассыпную; с нахождением места в колонне; 	Упражнения в положении стоя. Захват и подъем с пола мелких предметов.	Ходьба по наклонной доске	Перелезание через гимнастическую скамейку	Прыжки через косички	«Догони»
	«Юные спортсмены»	<ul style="list-style-type: none"> обычная; со сменой направления движения; по камешкам. 	<ul style="list-style-type: none"> легкий бег по кругу; по ограниченной плоскости (по дорожке); 	Упражнения стоя с мячом	Ходьба по скакалке	Пролезание в обруч	Прыжки из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	
3	«Стройная спина»	с разным	<ul style="list-style-type: none"> бег обычный; врассыпную; 	Упражнения без предметов	Ходьба с мешочком на	Подлезание под шнур на	Катание мяча друг другу	«Котята и щенята»	

			положением рук; • приставным шагом боком; • со сменой темпа движения; • по – кошачьи (тихо, мягко)		в положении лежа	голове	четвереньках		
		«Научим Ежика заниматься спортом»	• обычная • змейкой; • с разным положением рук;	• Бег друг за другом: • «полетный бег» (широким шагом)	Упражнения без предметов	Ходьба по ребристой доске, между кубиками	Пролезание в туннель на четвереньках	Прокатывание мяча вперед и бег за ним	«Поезд»
	4	«Держи осанку»	• с разным положением рук; • приставным шагом;	• бег по кругу; • со сменой направления движения;	Упражнения с мячом. «Ласковая кошечка», «Кошечка злится»	Ходьба по наклонной поверхности вверх и спуск вниз	Пролезание в обруч	Прыжки из обруча в обруч	«Самолетик-самолет» «Ловкие ноги»
		«Крош и Ежик делают зарядку»	• обычная; • с высоким подниманием колен; • скрестным шагом; • ходьба по камешкам;	• враспынную; • бег обычный;	Упражнения, сидя на стуле Правила гигиены ног. Массаж ног	Ходьба по наклонной плоскости33	Пролезание в обручи с одной стороны на другую	Прокатывание мяча по дорожке	«Трамвай»
Ноябрь	1	«Зачем ножки малышам?»	• обычная • змейкой; • с разным положением рук;	• Бег друг за другом: • «полетный бег» (широким шагом)	Упражнения без предметов	Ходьба по ребристой доске, между кубиками	Пролезание в туннель на четвереньках	Прокатывание мяча вперед и бег за ним	«Ловишки с ленточками»

	«Занимаемся вместе с Дружком»	<ul style="list-style-type: none"> • с разным положением рук; • приставным шагом; 	<ul style="list-style-type: none"> • бег по кругу; • со сменой направления движения; 	Упражнения с мячом. «Ласковая кошечка», «Кошечка злится»	Ходьба по наклонной поверхности вверх и спуск вниз	Пролезание в обруч	Прыжки из обруча в обруч	«Найди свой домик»
2	«Пусть будут здоровы наши ножки»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • с высоким подниманием колен; • скрестным шагом; • ходьба по камешкам; 	<ul style="list-style-type: none"> • врассыпную; • бег обычный; 	Упражнения, сидя на стуле Правила гигиены ног. Массаж ног	Ходьба по наклонной плоскости	Пролезание в обручи с одной стороны на другую	Прокатывание мяча по дорожке	«Кто быстрее»
	«Красивая спинка»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная по дорожке здоровья. • по канату 	Бег друг за другом	Упражнения без предметов Приемы самомассажа	Ходьба по ограниченной поверхности с мешочком на голове	Ползание по скамейке на четвереньках по-медвежьи	Метание мяча вдаль	«Кролики»
3	«Мы не малые ребята, а веселые котята»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • с перешагиванием через кубики; • по ребристой доске, руки в стороны; • врассыпную; 	Легкий бег на носочках	Упражнения без предметов.	Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой мяч головой	Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек	Прыжки через веревку	«Зайцы в огороде»
	«Веселые черепашки»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на пятках; • с высоким подниманием колена; 	бег в среднем темпе	Комплекс «Зимняя зарядка»	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на животе по гимнастической скамейке	Прыжки через 4-5 кубиков. «Поймай снежок» - бросание мяча вверх и его ловля.	«Лягушки»

Декабрь	4	«Веселые туристы»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная по дорожке здоровья. • по канату 	Бег друг за другом	Упражнения без предметов Приемы самомассажа	Ходьба по ограниченной поверхности с мешочком на голове	Ползание по скамейке на четвереньках по-медвежьи	Метание «шишек» вдаль	«Найди себе пару»
		«Гуси-гуси»	<ul style="list-style-type: none"> • по корректирующим дорожкам; • гусиным шагом; • на носках; • на пятках; 	бег в колонне по одному	Упражнения с гантелями. Захват и переключивание пальцами карандашей.	Ходьба по скамейке.	Пролезание в обруч	Прыжки с разбега через планку	«Найди свой цвет»
	1	«Зима пришла»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на пятках; • с высоким подниманием колена; 	бег в среднем темпе	Комплекс «Зимняя зарядка»	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на животе по гимнастической скамейке	Прыжки через 4-5 кубиков. «Поймай снежок» - бросание мяча вверх и его ловля.	«В гости к Мишке»
		«Уроки тетушки Совы»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на пятках; • на внешней стороне стопы; • с высоким подниманием бедра; • семенящим шагом; 	легкий бег	Упражнения со снежинками	Ходьба на носках, с перешагиванием через предметы, по камешкам	Пролезание под дугами	Метание «снежков» в горизонтальную цель	«Воробышки и кот»
	2	«Мы малыши - крепыши»	<ul style="list-style-type: none"> • по корректирующим дорожкам; • гусиным шагом; • на носках; • на пятках; 	бег в колонне по одному	Упражнения с гантелями. Захват и переключивание пальцами карандашей.	Ходьба по скамейке.	Пролезание в обруч	Прыжки с разбега через планку	«Мы веселые ребята»

	«Мы-чемпионы»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; широким шагом; • на носках; • с высоким подниманием бедра «через сугробы» 	обычный бег	Упражнения без предметов	Ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку	«Катаемся на саночках» - ползание на животе по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Катание круглого предмета.	«Кролики»
3	«Идем за елочкой лесной»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на пятках; • на внешней стороне стопы; • с высоким подниманием бедра; • семенящим шагом; 	легкий бег	Упражнения со снежинками	Ходьба на носках, с перешагиванием через предметы, по камешкам	Пролезание под дугами	Метание «снежков» в горизонтальную цель	«Вдоль по улице метелица метет», «Заморожу»
	«Вместе со Снеговиком»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • на носках; • в приседе; • по степам; • с перешагиванием через кубики; • с кольцом на голове; 	бег враспынную	Упражнения с ленточками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.	Ползание под гимнастическим и палками, положенными на кубы	Перебрасывание мяча от груди через веревку	«Поймай комара»
4	«В лес на новогоднюю елку» (итоговое)	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • широким шагом; • с высоким подниманием колен; • на носках; • змейкой; 	легкий бег	Упражнения без предметов	Ходьба с высоким подниманием колен	Подлезание под веревку.	Прокатывание головой мяча вперед. Бросание мяча двумя руками из-за головы.	«Стройная елочка» «Чем украшена елка?»

		«А на улице зима»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; широким шагом; • на носках; • с высоким подниманием бедра «через сугробы» 	обычный бег	Упражнения без предметов	Ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку	«Катаемся на саночках» - ползание на животе по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Катание круглого предмета.	«Пятнашки снежками»
январь	2	«Льдинки, ветер и мороз»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • на носках; • в приседе; • по степам; • с перешагиванием через кубики; • с кольцом на голове; 	бег врассыпную	Упражнения с ленточками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.	Ползание под гимнастическим и палками, положенными на кубы	Перебрасывание мяча от груди через веревку	«Пингвины на льдине»
		«На полянке»	<ul style="list-style-type: none"> • широким и мелким шагом; • на наружных краях стопы; • на носках; • по ребристой доске; 	<ul style="list-style-type: none"> • бег змейкой • обычный бег 	Упражнения с различными предметами	Ходьба по канату приставным шагом	Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек	Спрыгивание с предметов высотой 20-30 см.	«Сбей кеглю»
	3	«В лесу»	<ul style="list-style-type: none"> • с высоким подниманием колен; • след в след; • на пятках; 	<ul style="list-style-type: none"> • обычный бег • врассыпную 	Упражнения без предметов. Захватывание и бросание мелких предметов стопами ног.	Ходьба по следовой дорожке	«Медвежата катаются» - ползание на животе по гимнастической скамейке	«Белки шишками играли» - метание шишек вдаль	«Зайка»

		«Поможем Зайчику спинку держать ровно»	<ul style="list-style-type: none"> • друг за другом; • на носках; • с изменением направления движения; • змейкой; 	<ul style="list-style-type: none"> • обычный бег; • с захлестом; 	Упражнения с гимнастической палкой	Ходьба по канату прямо и боком	Пролезание в обруч.	Прыжки через канат справа и слева на двух ногах.	«Наседка и цыплята»
	4	«Дикие звери»	<ul style="list-style-type: none"> • широким и мелким шагом; • на наружных краях стопы; • на носках; • по ребристой доске; 	<ul style="list-style-type: none"> • бег змейкой • обычный бег 	Упражнения с различными предметами	Ходьба по канату приставным шагом	Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек	Спрыгивание с предметов высотой 20-30 см.	«Хитрая лиса»
		«Ножки идут по дорожке»	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба на месте; • по ребристой доске; • по камешкам; • по массирующим коврикам; 	<ul style="list-style-type: none"> • бег по кругу с высоким подниманием колен; 	Упражнения без предметов	Ходьба и спуск по наклонной доске	Пролезание в трюм (в обруч)	Бросание и ловля мяча	«По ровненькой дорожке»
февраль	1	«Паровоз наш едет быстро»	<ul style="list-style-type: none"> • друг за другом; • на носках; • с изменением направления движения; • змейкой; 	<ul style="list-style-type: none"> • обычный бег; • с захлестом; 	Упражнения с гимнастической палкой	Ходьба по канату прямо и боком	Пролезание в обруч.	Прыжки через канат справа и слева на двух ногах.	«Найди свое депо» «Надуй шарик»
		«По ровненькой дорожке»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках; • по дорожкам здоровья; • с восстановлением дыхания; 	<ul style="list-style-type: none"> • бег по кругу • приставным шагом; 	Упражнения с мячом «Релаксация» «Ровная спина»	Ходьба через пенёчки с высоким подниманием колен (высота 10 см)	Ползание по пластунски	Прокатывание мяча «Прокати и догони»	«По ровненькой дорожке»

2	«Морское царство»	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба на месте; • по ребристой доске; • по камешкам; • по массирующим коврикам; 	<ul style="list-style-type: none"> • бег по кругу • с высоким подниманием колен; 	Упражнения без предметов	Ходьба и спуск по наклонной доске	Пролезание в трюм (в обруч)	Бросание и ловля мяча	«Моряки и акула» «Буря в стакане»
	«Непослушные ножки»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • по следам; • на носках; • на пятках; 	<ul style="list-style-type: none"> • бег в колонне по одному змейкой; • врассыпную 	Упражнения с мячом Массаж стоп «Поиграем ножками»	Ходьба по следам с сохранением правильной осанки	Ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу	Бросание и ловля мяча	«Мыши в кладовой»
3	«Остров здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках; • по дорожкам здоровья; • с восстановлением дыхания; 	<ul style="list-style-type: none"> • бег по кругу • приставным шагом; 	Упражнения с мячом Релаксация» «Ровная спина	Ходьба через пенёчки с высоким подниманием колен (высота 10 см)	Ползание по пластунски	Прокатывание мяча «Прокати и догони»	«Прямые спинки»
	«Бегите к флажку»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • на носках; • на пятках; • на внешней стороне стопы; 	<ul style="list-style-type: none"> • легкий бег • бег приставным шагом 	Упражнения с веревкой Релаксация «Осанка»	Ходьба боком приставным шагом по шнуру	Ползание на животе по гимнастической скамейке	Перебрасывание мяча через веревку двумя руками от груди	«Бегите к флажки»
4	«Мой веселый звонкий мяч»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • по следам; • на носках; • на пятках; 	<ul style="list-style-type: none"> • бег в колонне по одному змейкой; • врассыпную 	Упражнения с мячом Массаж стоп «Поиграем ножками»	Ходьба по следам с сохранением правильной осанки	Ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу	Бросание и ловля мяча	«Веселый мяч»
	«По дорожкам здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • на внешней стороне стопы; • с высоким подниманием ног; 	легкий бег друг за другом	Упражнения с гимнастической палкой. Оздоровительный массаж.	Ходьба по ребристой доске	Подлезание под дугу	Катание мяча по прямой линии	«Лягушки»

март	1	«Волшебные игрушки»	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба обычная • со сменой направления движения; • на носках; • на пятках; • по ребристой доске; 	<ul style="list-style-type: none"> • легкий бег • приставным шагом 	Упражнения с погремушками	Ходьба приставным шагом по нижней планке гимнастической стенки	Ползание по наклонной доске	Прыжки из обруча в обруч	«Соберем погремушки в оркестр»
		«Непослушные мышата»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная, • приставным шагом в сторону, вперед, назад, • на носках, • на пятках. 	бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	Упражнения с обручем	Ходьба по комбинированной дорожке	Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Прыжки вверх с места, с доставанием предмета. Бросание и ловля мяча.	«Мыши в кладовой»
	2	«Дружные ребята»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • на носках; • на пятках; • на внешней стороне стопы; 	<ul style="list-style-type: none"> • легкий бег • бег приставным шагом 	Упражнения с веревкой Релаксация «Осанка»	Ходьба боком приставным шагом по шнуру	Ползание на животе по гимнастической скамейке	Перебрасывание мяча через веревку двумя руками от груди	«Веселые ребята»
		«Веселые ребята»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на пятках; • на месте 	<ul style="list-style-type: none"> • врассыпную • легкий бег вокруг макета; 	Упражнения с гантелями	Ходьба с внезапной остановкой	Пролезание в обруч на четвереньках	Прыжки из обруча в обруч	«Веселый мяч»
	3	«Озорные медвежата»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • на внешней стороне стопы; • с высоким подниманием ног; 	легкий бег друг за другом	Упражнения с гимнастической палкой. Оздоровительный массаж.	Ходьба по ребристой доске	Подлезание под дугу	Катание мяча по прямой линии	«Медведь»
		«Поезд»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на пятках; • наружной стороне стопы; • с хлопками; 	<ul style="list-style-type: none"> • бег обычный; • змейкой; 	Упражнения с длинными лентами	Ходьба с мячом по гимнастической доске	Влезание на наклонную лесенку	Бросание мешочка через веревку.	«Поезд»

апрель	4	«Быть здоровыми хотим» (итоговое)	<ul style="list-style-type: none"> • обычная, • приставным шагом в сторону, вперед, назад, • на носках, • на пятках. 	бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	Упражнения с обручем	Ходьба по комбинированной дорожке	Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Прыжки вверх с места, с доставанием предмета. Бросание и ловля мяча.	«Мышеловка»
		«Мы топаем ногами»	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба обычная; • с разным положением рук; • змейкой; 	бег с одной стороны площадки на другую	Упражнения без предметов Танцевальные движения	Ходьба по кирпичикам»;	Влезание на наклонную лесенку	Ловля мяча брошенного воспитателем	«Мы топаем ногами»
	1	«В космос полететь готовы? Значит, будем все здоровы!»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на пятках; • на месте 	<ul style="list-style-type: none"> • врассыпную • легкий бег вокруг макета; 	Упражнения с гантелями	Ходьба с внезапной остановкой	Пролезание в обруч на четвереньках	Прыжки из обруча в обруч	«Космонавты»
		«Птички в гнездышках»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • на внешней стороне стопы; 	<ul style="list-style-type: none"> • легкий бег; • широким шагом; 	Упражнения без предметов. Мимическая гимнастика «Зверята»	Ходьба по кругу со сменой направления движения	Подлезание под дугу	Подпрыгивание в высоту с доставанием предмета.	«Птички в гнездышках»
	2	«Весеннее солнышко»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на пятках; • наружной стороне стопы; • с хлопками; 	<ul style="list-style-type: none"> • бег обычный; • змейкой; 	Упражнения с длинными лентами	Ходьба с мячом по гимнастической доске	Влезание на наклонную лесенку	Бросание мешочка через веревку.	«Ловишка, бери ленту» «Найди и промолчи»
		«Волшебная веревочка»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках • с разным положением рук • с ускорением и замедлением 	<ul style="list-style-type: none"> • боковой галоп • бег спиной вперед обычный 	Упражнения с флажками	Ходьба приставным шагом по веревке	Ползание по гимнастической скамейке (на ладонях и коленях)	Метание мешочков в круг.	«Прокати обруч»

	3	«Учимся быть здоровыми и красивыми»	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба обычная; • с разным положением рук; • змейкой; 	бег с одной стороны площадки на другую	Упражнения без предметов Танцевальные движения	Ходьба по кирпичикам»;	Влезание на наклонную лесенку	Ловля мяча брошенного воспитателем	«Кошка и котята»
		«Циркачи»	<ul style="list-style-type: none"> • с высоким подниманием колен; • приставным шагом; • в полуприседе; • на наружных сводах стоп; • на носках; 	<ul style="list-style-type: none"> • обычный бег • врассыпную 	Упражнения с разными предметами. Релаксация	Ходьба по массажным дорожкам;	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание мячей из-за головы	«Воробьишки и кот»
	4	«Веселый зоопарк»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная; • на внешней стороне стопы; 	<ul style="list-style-type: none"> • легкий бег; • широким шагом; 	Упражнения без предметов. Мимическая гимнастика «Зверята»	Ходьба по кругу со сменой направления движения	Подлезание под дугу	Подпрыгивание в высоту с доставанием предмета.	«У медведя во бору»
	4	«Вместе с Машей занимаемся»	<ul style="list-style-type: none"> • с мешочком на голове; • по дорожкам здоровья; • на носках; • с высоким подниманием колен; 	бег друг за другом	Упражнения с мячом	Ходьба по наклонной доске.	Подлезание под дуги	Прыжки вверх с зажатым мячом между коленями	«Догони мяч»
		1	«Новые приключения Буратино»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках • с разным положением рук • с ускорением и замедлением 	<ul style="list-style-type: none"> • боковой галоп • бег спиной вперед обычный 	Упражнения с флажками	Ходьба приставным шагом по веревке	Ползание по гимнастической скамейке (на ладонях и коленях)	Метание мешочков в круг.
май									

	«С Айболитом в Африку»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная • на наружных сводах стоп • на носках • на пятках 	обычный	Упражнения с мешочком	Ходьба по наклонной доске.	Подлезание под дуги	Прыжки вверх с зажатым мячом между коленями	«Бегите ко мне»
2	«Цветочное царство»	<ul style="list-style-type: none"> • с высоким подниманием колен; • приставным шагом; • в полуприседе; • на наружных сводах стоп; • на носках; 	<ul style="list-style-type: none"> • обычный бег • врассыпную 	Упражнения с разными предметами. Релаксация	Ходьба по массажным дорожкам;	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание мячей из-за головы	«Стрекоза»
	«У медведя во бору»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках • с разным положением рук • с ускорением и замедлением 	<ul style="list-style-type: none"> • боковой галоп • бег спиной вперед • обычный 	Упражнения с флажками	Ходьба приставным шагом по веревке	Ползание по гимнастической скамейке (на ладонях и коленях)	Метание мешочков в круг.	«У медведя во бору»
3	«Со спортом дружить – здоровыми быть!»	<ul style="list-style-type: none"> • с мешочком на голове; • по дорожкам здоровья; • на носках; • с высоким подниманием колен; 	бег друг за другом	Упражнения с мячом	Ходьба по наклонной доске.	Подлезание под дуги	Прыжки вверх с зажатым мячом между коленями	«Кошка и мышата»
	«Разноцветные мячи»	<ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на пятках; • на месте 	<ul style="list-style-type: none"> • врассыпную • легкий бег вокруг макета; 	Упражнения с гантелями	Ходьба с внезапной остановкой	Пролезание в обруч на четвереньках	Прыжки из обруча в обруч	«Догони мяч»

	4	«Расшумелась детвора» (итоговое)	<ul style="list-style-type: none"> • обычная • на наружных сводах стоп • на носках • на пятках 	обычный	Упражнения с мешочком	Проведение плантографии			«Через кочки и пенёчки»
		«Стрекоза»	<ul style="list-style-type: none"> • обычная, • приставным шагом в сторону, вперед, назад, • на носках, • на пятках. 	бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	Упражнения с обручем	Ходьба по комбинированной дорожке	Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Прыжки вверх с места, с доставанием предмета. Бросание и ловля мяча.	«Стрекоза»

Упражнения для профилактики плоскостопия
(стихи для упражнений и игр написаны С. В. Силантьевой)

* «Ежик»

И.п. – сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать мяч стопой вперед-назад).

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) –

Мячик ножками катать. (Выполнить то же другой ногой).

* «Лягушата»

И.п.- сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе),

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги), Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять.

* «Корова»

И.п. – сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки).

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад).

* «Переложил платок»

И.п. – сидя, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (Медленно перенести его к левой ноге).

Я несущу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю. (Выполнить то же другой ногой).

* «Мои ножки»

И.п. – сидя на стуле, руки поставить на пояс, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги нарисовать кружок).

Эта ножка рисует. (То же левой ногой).

Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой).

Нарисуй кружок опять.

* «Упрямы»

И.п.- сидя на ковре, руки в упоре сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг в друга).

Бодались, бодались,

Сражались, сражались...

Потом они устали,

Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть).

* «Нарисуй ногами»

И.п. – сидя на стуле, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами

Как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе).

Это высший класс!

Получается у нас.

* «Гармошка»

И.п. – то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой,

Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку).

Разглажу быстро стопой

И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край).

* «Йог»

И.п. – сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели.

Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх)

И о чем-то все мечтали (повторить упражнение, сменив ноги).

Игры для профилактики плоскостопия

* «Дождь»

Вдоль стен зала на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию: на носках, пятках. Внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:

Дождь пошел и надо нам

Разбежаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

*** «Подъемный кран»**

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо. То влево и произносят:

Я сейчас подъемный кран,
Он на стройке великан,
Груз тяжелый поднимает.
Как построить домик – знает.

*** «Переправа»**

Сегменты дорожки раскладывают на полу на расстоянии 30-50 см. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону зала.

*** «Мы походим»**

Дети идут в колонне по одному, выполняя движения по тексту.

Мы походим на носках,
А потом на пятках,

Мы идем, как

ребятишки И как

косолапый мишка.

Для игры можно использовать дорожки.

*** «Цапли»**

Сегменты дорожки раскладываются по всему залу. Дети ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все дети встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении на левую), удерживая равновесие.

Цапля на одной ноге
Может час стоять в реке.

*** «Топталки»**

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50-70 см. Дети идут заданным способом по кругу вправо и влево. На сигнал «Стоп!» они быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте.

Я бегу, бегу, бегу,
Не споткнусь, не упаду!
А услышу «Стоп!» -

Сделаю топ-топ!

*** «По кочкам»**

Полусферы раскладывают по всему залу на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках, в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону зала.

Раз - шажок, два – шажок,

Раз- кружок, два – кружок.

Шагают носочки

С кочки на кочку.

Раз, два, три, четыре, пять –

Будут ножки отдыхать.

*** «Канатоходцы»**

Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему.

По канату я иду,

Ни за что не упаду!

*** «Собери ногами»**

По залу раскладываются мелкие предметы. Детям дают ведерки. Они ходят по залу, захватывают стопами предметы и собирают их в ведерки.

Захвачу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним

слежу, И в ведерко

положу.

*** «Космическая карусель»**

По углам зала кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 метров то стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону пристанными шагами – карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

1. Стоя у стены. И.п. – о.с., принять правильную осанку, касаясь спиной стены. При этом лопатки, ягодицы, икры ног и пятки должны касаться стенки, голова приподнята.
2. Стоя в правильной осанке, присесть, развести колени в стороны, сохранять прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять правильную осанку.
3. Стоя в правильной осанке, положить на голову мешочек с песком. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в и.п.
4. Ходьба с мешочком на голове с остановкой для контроля правильной осанки.
5. То же, с перешагиванием через скамейку и т.п.
6. То же, напротив партнера. Перебрасывать и ловить мяч, сохранять правильную осанку, стараться не уронить мешочек с головы.
7. Стоя у стены, принять правильную осанку. Приподняться на носки, удерживаться в этом положении 3-5 секунд, вернуться в и.п.

Игровой самомассаж для ступни и пальцев ног.

Пальчики на ножках,

Как на ладошках,

Выкручивание правой рукой левого пальчика

и Я их смело покручу

наоборот.

И шагать начну.

Разведу вперед-назад

Один пальчик тянут рукой на себя, другой – от себя

И сожму руками.

Сжатие ладонями пальцев ног.

Здравствуйте, пальчики!

Игрушки заводные.

