

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЕРЕЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2»**

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
МБДОУ «Березовский д/с № 2»
от 23 мая 2023 г.
Протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«ТОПЧУМБА»**

направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 5 - 6 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 32

Составитель программы:
Засемкова Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

Березовка
2023

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Топчумба» (далее – Программа) предусматривает дополнительное образование детей дошкольного возраста по профилактике плоскостопия физкультурно-спортивной направленности посредством корригирующей гимнастики.

Программа разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р),
- Приказ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"),
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК 641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально – психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей – инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573),
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- Устав и локальные акты учреждения.

Новизна Программы заключается в том, что разработана и обоснована возможность применения корригирующей гимнастики для коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении.

Актуальность: в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые

неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Актуальность предлагаемой Программы определяется запросом со стороны родителей и результатами обследования детей в ДОУ.

Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей.

Отличительной особенностью Программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры, направленные на профилактику плоскостопия.

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети 5-6 лет достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности: силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

Программа разработана для детей 5 – 6 лет на 1 год обучения, уровень – стартовый, 32 часа и состоит из двух модулей:

1. Модуль I «Коррекция плоскостопия с использованием нестандартного оборудования» (12 часов).
2. Модуль II «Коррекция плоскостопия с использованием стандартного оборудования» (20 часов).

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом 1 раз в неделю.

В сентябре и в конце мая проводится диагностика и тестирование дошкольников, зарегистрированных в АИС «Навигатор дополнительного образования Красноярского края».

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПиН составляет 25 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 15 человек.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие нарушения в физическом развитии (неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся улучшить физическое здоровье. Программа адаптирована и для детей с ОВЗ. Набор на программу проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана во второй половине дня.

Цели и задачи реализации Программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Топчумба» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Цель: коррекция дефектов стопы посредством корригирующей гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- формировать двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- способствовать овладению движениями, развитию самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- способствовать правильному и своевременному формированию свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, как необходимое условие для профилактики плоскостопия;
- использовать специальные физические упражнения и самомассаж для профилактики и коррекции плоскостопия.

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений).

Воспитательные:

- корректировать эмоциональные проявления детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные результаты:

- Развита навыки самопознания, представлений о своем организме, о здоровом образе жизни и безопасном поведении.

Метапредметные результаты:

- Выработаны коммуникативные способности.

Предметные результаты:

- Сформированы двигательные умения и навыки ребенка в процессе взаимодействия с педагогом.
- Сформировано умение осуществлять контроль и самооценку.
- Сформировано умение использовать специальные физические упражнения и самомассаж для профилактики и коррекции плоскостопия.

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Модуль I «Коррекция плоскостопия с использованием нестандартного оборудования»	12	2	10	Входной тест, плантография, педагогическое наблюдение, контрольный тест, фотоотчет
2.	Модуль II «Коррекция плоскостопия с использованием стандартного оборудования»	20	4	16	педагогическое наблюдение, итоговый тест, отзывы родителей плантография
	всего	32	6	26	

Содержание учебного плана (Приложение 1)

Календарный учебный график

Таблица 2

<u>№</u>	<u>Год обучения</u>	<u>Дата начала занятия</u>	<u>Дата окончания занятий</u>	<u>К-во учебных недель</u>	<u>К-во учебных дней</u>	<u>К-во учебных часов</u>	<u>Режим занятий</u>	<u>Сроки проведения итоговой и промежуточной аттестации</u>
1 модуль	2023-2024	3 октября	19 декабря	12	12	12	Очный	Входной тест, плантография 19.09. Контрольное тестирование 12.12.
2 модуль	2023-2024	26 декабря	30 мая	20	20	20	Очный	Проведение итоговой аттестации, плантография, 30 мая

Формы аттестации и оценочные материалы

Первичная диагностика детей.

Медицинской сестрой дошкольного образовательного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей инструктора по физической культуре на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно-оздоровительной работе.

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам:

- возраст ребенка;
- условия жизни;
- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления;

- перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата; активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
- желание родителей, связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий.

Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата

Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- визуальный внешний осмотр стопы ребенка;
- плантография по методу В.А. Яралова – Яранцева – один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у инструктора по физической культуре.
- исследование функционального состояния мышц стопы

Тестирование обучающихся проводится дважды (сентябрь 2021 года и май 2022). Вначале определяются динамическая сила и статическая выносливость мышц стопы и голени.

Для оценки **динамической силы** мышц стопы и голени детям предлагается выполнить следующее упражнение: из исходного положения, стоя, ноги на ширине плеч, приподняться на носочки (встать на «цыпочки»), затем, опуститься на полную стопу. Упражнение выполнять в ритме – один подъем в секунду, до наступления утомления мышц.

Для оценки **статической выносливости** мышц стопы и голени детям предлагается: из исходного положения, стоя, ноги на ширине плеч, приподняться на носочки (встать на «цыпочки») и удерживаться в данном положении до наступления утомления. Регистрируется время, в секундах.

Контрольное тестирование

I. Тест «прыжок в длину с места с двух ног».

Оборудование: Измерительная рулетка, которая располагается сбоку от линии отталкивания.

Процедура тестирования: Испытуемому предоставляется две попытки.

1. Инструктор физической культуры вызывает испытуемого к линии старта.

2. Испытуемый подходит к линии старта.

3. После команды: «Первая попытка. Можно!», испытуемый принимает исходное положение для прыжка в длину с места с двух ног (стопы на ширине плеч, пальцы ног у линии отталкивания, руки подняты вверх) и осуществляет прыжок в длину.

4. Инструктор физической культуры определяет результат.

5. После команды «Вторая попытка. Можно!», испытуемый принимает исходное положение для прыжка в длину с места с двух ног и осуществляет прыжок в длину.

6. Инструктор физкультуры определяет результат.
7. Испытуемый садится на свое место.
8. Инструктор физической культуры объявляет лучший результат, который заносит в протокол.
9. Инструктор физической культуры вызывает следующего испытуемого к линии старта. Результат определяется от пятки близстоящей к линии отталкивания ноге до линии отталкивания. Результат определяется с точностью до одного сантиметра. В протокол вносится лучший результат, полученный после безошибочного исполнения.

II. Тест «собираение карандашей».

Оборудование: Секундомер, десять карандашей, маленькое детское ведерко или емкость для карандашей, с широким горлышком.

Процедура тестирования:

Перед испытуемым на полу ставится маленькое детское ведерко, а вокруг него раскладываются в произвольной форме карандаши.

Инструктор физической культуры вызывает испытуемого к месту испытания.

1. Испытуемый подходит к месту старта и принимает исходное положение - «основная стойка».

2. После команды «Можно!», испытуемый осуществляет поочередный сбор карандашей пальцами стоп, а инструктор физической культуры включает секундомер.

3. Инструктор физической культуры, после того, как последний карандаш окажется в емкости, останавливает секундомер.

4. Испытуемый садится на свое место.

5. Инструктор физической культуры объявляет результат, который заносит в протокол.

6. Инструктор физической культуры вызывает следующего испытуемого к месту испытания.

Результат определяется, с точностью до 0,1 сек.

Все сведения фиксируются в тестовой карте.

Таблица 4

№ п/п.	Фамилия, имя ребенка	Функциональное состояние мышц стопы				Контрольное тестирование			
		Динамическая сила мышц стопы и голени		Статическая выносливость мышц стопы и голени		Прыжок в длину с места с двух ног		Собираение карандашей	
		Сен.	Май	Сен.	Май	Сен.	Май	Сен.	Май
1.									

2.									
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Материально- техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, площадь которого составляет 50 кв.м. Спортивный зал оснащен в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Непосредственно на занятиях Программы «Топчумба» используется:

Таблица 3

	Обеспечение:
Для ходьбы, бега, равновесия	Тренажер «Бегущий по волнам»
	Шнур длинный, длина 250 см, диаметр 2 см
	Обруч большой, диаметр 95—100 см
	Доска с ребристой поверхностью, длина 200 см, ширина 20см, высота 3 см
	Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 15см, высота 3 см
	Коврик массажный, 75 x 70 см
	Дорожка «Змейка»
	Волнистая тактильная дорожка (набор соединительных деталей)
	Фишки для разметки
	Балансировочный диск
	Обруч малый, диаметр 50—55 см
Косичка спортивная 50 см	
Для прыжков	Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
	Мат гимнастический, длина120 см, ширина 100 см, высота 7см
	Мат гимнастический складной 100 x150 см
	Скакалка
Для катания, бросания, ловли	Мешочек с грузом, масса 100 г.
	Мяч малый, диаметр 7 см
	Кольцо пластмассовое, диаметр 40см
	Лента цветная (короткая), длина 35-40 см
	Мешочек с грузом, масса 200—250 г.
	Мяч большой диаметр 20см
общеразвивающих	Платочки
	Кубики

	Кегли
	Обручи, диаметр 70 см
	Гимнастическая стенка
	Палка гимнастическая
	Гимнастическая скамейка
Для профилактики и коррекции плоскостопия	Овал с шипами 40x60 мм
	Полусфера с шипами 150 мм
	Ящик с природным материалом
	Мяч массажный, диаметр 70 мм
	Дорожка сенсорная
	Лабиринт для опорно-двигательного аппарата
	Балансир деревянный
	Дорожка здоровья (пробки пластиковые)
	Следочки
	Палочки разных диаметров
	Мелкие предметы (игрушки)
	Тренажер «Мини-Твистер»
	Мяч массажный, диаметр 50 мм
	Мяч массажный, диаметр 50 мм
	Модуль настенный для ног
Для муз. сопровождения	Ноутбук
	Колонки
	Бубен

Реализует Программу Засемкова Наталья Викторовна, педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре МБДОУ «Березовский детский сад № 2», имеющий высшую квалификационную категорию, стаж работы 15 лет.

Методические материалы

Данная Программа разработана с учетом индивидуальных особенностей детей, уровня развития их физических качеств, направлена на постепенное увеличение нагрузки за счет увеличения дозировки и предусматривает систематический характер занятий. Занятия проводятся в очной форме.

Занятия проводятся в очной форме. В работе используется:

1. Образовательная программа дополнительного образования.
2. Конспекты занятий.

- 3.Картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия.
 4.Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия.
 5. Наглядно-дидактические пособия.

Методы работы с детьми

Таблица 5

	Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1	Наглядный метод	Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); наглядно- слуховые приемы (музыка, песни); тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении
2	Словесный метод	<ul style="list-style-type: none"> •объяснение; пояснение; указание; напоминание; •подача команд, распоряжений, сигналов; •вопросы к детям; •оценка; •образный сюжетный рассказ; беседа; •словесная инструкция 	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения
3	Практический метод	<ul style="list-style-type: none"> •повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; •проведение упражнений в соревновательной форме 	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении
4	Игровой метод	<ul style="list-style-type: none"> •проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; 	Способствует дальнейшему росту физических

	<ul style="list-style-type: none"> организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом 	возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой
--	--	---

Формы организации воспитанников

Таблица 6

Характеристика формы организации	Достоинства	Недостатки
Фронтальная		
<p>Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя</p>	<p>Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения</p>	<p>Затруднен индивидуальный подход</p>
Групповая		
<p>Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков</p>	<p>Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность</p>	<p>Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на</p>

	упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	в всех
Индивидуальная (с детьми с ОВЗ)		
Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия
Круговая		
Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений	Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве; каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров	Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия

Формы организации учебного занятия

- Тематическое занятие
- Игра
- Образовательная ситуация
- Беседа

Структура занятий

Программа включает два модуля:

- модуль I «Коррекция плоскостопия с использованием нестандартного оборудования»;
- модуль II «Коррекция плоскостопия с использованием стандартного оборудования».

От модуля к модулю происходит постепенное усложнение упражнений от самых простых к более сложным. За счет введения нового оборудования и времени работы на них становятся более разнообразными виды движений.

Все упражнения с различным оборудованием инструктор показывает детям в начале занятия. Упражнения постепенно усложняются. К усложнениям можно отнести и увеличение длительности выполнения упражнений, начиная с 1 минуты и доводя время до 2 минут.

Последнее занятие каждого модуля – это своеобразное контрольно – учетное занятие, позволяющее определить уровень овладения дошкольниками двигательными навыками и умениями работы на стандартном и нестандартном оборудовании, а также проанализировать степень усвоения программного материала по развитию движений.

Структура занятий традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть, разминка, (3 минуты), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть (18 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения с различным оборудованием и подвижную игру.

Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Они направлены на разные группы мышц: рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений, непосредственно направленных на коррекцию плоскостопия. Способы организации детей: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный.

После завершения основных видов движений инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Заключительная часть занятия (4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

Виды дидактических материалов

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Для обеспечения наглядности и доступности используются наглядные пособия следующих видов:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки);
- звуковой (аудиозаписи);
- смешанный (презентации);
- дидактические пособия (карточки, конспекты занятий);
- тематические подборки стихов, игр по профилактике плоскостопия.

Список литературы

Нормативно-правовые акты:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р),

Приказ Министерства просвещения от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"),

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК 641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально – психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей – инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Устав и локальные акты учреждения.

Основная и дополнительная литература

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Растим здорового ребенка. Новые стандарты. - М.: УЦ «Перспектива», 2011.

2. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. - Волгоград: Учитель, 2011.

3. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста.// Практическое пособие .-2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.

4. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ //практическое пособие.- ТЦ «Учитель», г. Воронеж, 2005.

5. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

6. Шарманова С.Б. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического

воспитания [Текст]: учеб. пособие / С.Б. Шарманова А.И. Федоров. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 112с.

7. Интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/05/11/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-profilaktike>

8. Интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/06/23/rabochaya-programma-profilaktika-ploskostopiya-i-narusheniya>.

9. Интернет-ресурсы: <http://edu.mari.ru/mouo-yoshkarola/dou80/DocLib123/Дополнительные%20общеразвивающие%20программы/Здоровячок.pdf>

10. Интернет-ресурсы: <http://sportlib.info/Press/FKVOT/1999N3-4/p42-45.htm>

11. Интернет-ресурсы: <https://pandia.ru/text/78/058/93127.php>

12. Интернет-ресурсы: https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/7522/1/Рева%20В.А._АФКб-1401.pdf

Список литературы для обучающихся, родителей

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст] / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994.- 288с.

2. Интернет-ресурсы: <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-konsultacii-dlya-roditeley-po-profilaktike-ploskostopiya-u-doshkolnikov-976147.html>

3. Интернет ресурс: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2016/08/08/kompleksy-uprazhneniy-i-igr-dlya-profilaktiki>

4. Интернет-ресурс: https://mbdou206krsk.ru/images/22-23/striped/berhunova/metodicheskaya_razrabotka_ploskostopie.pdf

5. Интернет-ресурс: <https://www.youtube.com/watch?v=JXfp0cCUEa0>

6. Интернет-ресурс: https://vk.com/video-89261190_171098761

Содержание учебного плана

М О Д У Л И	П.п.	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключит ельная часть	Оборудо вание	Теор ия, час	Практи ка, час	Форма контроля
1	1.	Расширять, закреплять представления об элементарном строение человека. Закрепить понимание о здоровом образе жизни, повторить поговорки о здоровье		Беседа на темы: -«Что я знаю о себе», -«Как я буду заботиться о своем здоровье» -«Главная опора моего тела» -«Первая помощь в различных ситуациях»			4 мин	21мин	Пед.наблуде ние

2.	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через косички спортивные, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы	Ходьба на пятках, переступая через косички спортивные (0,5 мин.). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, руки в стороны. Легкий бег на носках (0,5 мин.)	<p>О.Р.У.</p> <p>1. И.п.- сидя на стульчике. Катание ногой массажного мяча (по 10-15 сек. каждой ногой).</p> <p>2. И.п.- сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).</p> <p>Репу дружно все тянули, Чуть корзину не перевернули</p> <p>3. И.п.- сидя на стульчике. Захватывание мешочка стопами ног и бросание (8-10 раз).</p> <p>Мы арбузы собирали И в машину их кидали.</p> <p>4. И.п.- сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30- 40 с).</p> <p>Все собрали огурцы, Вот какие молодцы! «Зайцы в огороде».</p> <p>Дети стоят за кругом на расстоянии полушага. Педагог назначает одного из играющих водящим, и тот встает внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в</p>	Ходьба Дыхательная гимнастика «Упрямая свеча»	5 – 6 косичек, гимнастическая палка по числу детей, стульчики, шишки, ребристая доска, набивные мешочки по числу детей	4 мин	21 мин	Входной тест
----	---	---	---	--	--	-------	--------	--------------

				<p>кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.</p>					
3.	<p>Учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы</p>	<p>Ходьба на пятках, переступая через косички спортивные (0,5 мин.). Легкий бег на носках (0,5 мин.)</p>	<p>О.Р.У. 1. И.п.- сидя на стульчике. Катание ногой массажного мяча (по 10-15 сек. каждой ногой). 2. И.п.- сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз). Репу дружно все тянули, Чуть корзину не перевернули 3. И.п.- сидя на стульчике Захватывание мешочка стопами ног и бросание (8-10 раз). Мы арбузы собирали И в машину их кидали. 4. И.п.- сидя на стульчике. Захватывание</p>	<p>Ходьба и бег на носках. Дыхательная гимнастика «Упрямая свеча»</p>	<p>5 – 6 косичек, гимнастическая палка по числу детей, стульчики, массажные мячи, дорожка с грузом 500 гр., мешочки</p>	4 мин	21мин	игра	

				<p>пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30- 40 с).</p> <p>Все собрали огурцы, Вот какие молодцы!</p> <p>Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, руки в стороны.</p> <p>«Кто быстрее?»</p> <p>Дети стоят в шеренге. По сигналу педагога стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.</p>					
4.	<p>Учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место;</p> <p>упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом;</p> <p>укреплять мышечно-связочный</p>	<p>Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин.).</p> <p>Легкий бег на носках (0,5 мин.)</p>	<p>О.Р.У.</p> <p>1. И.п.- сидя на стульчике. Катание ногой массажного мяча (по 10-15 сек. каждой ногой).</p> <p>2. И.п.- сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).</p> <p>Репу дружно все тянули, Чуть корзину не перевернули</p> <p>3. И.п.- сидя на стульчике. Захватывание мешочка стопами ног и бросание (8 -10 раз).</p>	<p>Спокойная ходьба.</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>«Кошка»</p>	<p>5 – 6 кубиков, гимнастическая палка по числу детей, стульчики, массажные мячи, карандаши.</p>	4мин	21 мин	Пед.наблюд	

		аппарат стопы	<p>Мы арбузы собирали И в машину их кидали.</p> <p>4. И.п.- сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30- 40 с).</p> <p>Все собрали огурцы, Вот какие молодцы!</p> <p>5. И.п.- сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6 – 8 раз).</p> <p>Помидоры дружно рвали и по ведрам рассыпали).</p> <p>6. И.п.- сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать этом положении (по 5-10 сек.).</p> <p>Лук собрали и горох – урожай у нас не плох!</p> <p>Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, руки в стороны.</p> <p>«Кто быстрее?»</p> <p>«Пройди – не ошибись».</p> <p>Дети проходят по намеченной на полу</p>						
--	--	---------------	---	--	--	--	--	--	--

				линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.					
5.	Упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьба по ребристой доске; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы	Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин.). Легкий бег на носках (0,5 мин.)	<p>1. И.п.- сидя на стульчике. Катание ногой массажного мяча (по 10-15 сек. каждой ногой).</p> <p>2. И.п.- сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).</p> <p>Репу дружно все тянули, Чуть корзину не перевернули</p> <p>3. И.п.- сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8-10 раз).</p> <p>Мы арбузы собирали И в машину их кидали.</p> <p>4. И.п.- сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30-40 с).</p> <p>Все собрали огурцы, Вот какие молодцы!</p> <p>5. И.п.- сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях</p>	Ходьба и бег по ребристой доске и следочкам Игра малой подвижност и «Затейники»	5 – 6 кубиков, гимнастическая палка по числу детей, стульчики, массажные мячи, набивные мячи, гимнастическая лестница следочки	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

				<p>(6 – 8 раз). Помидоры дружно рвали и по ведрам рассыпали). 6. И.п.- сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать этом положении (по 5-10 сек.). Лук собрали и горох – урожай у нас не плох! 7. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5 – 7 метров). Тыквы круглые сорвали, по одной перекатали. 8. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2 – 3 раза). Мы с деревьев фрукты рвали и корзины наполняли. «Резвый мешочек» (по 2 – 3 раза) Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с мешочком,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через веревку. Ребенок, который не перепрыгнул выбывает из игры.					
6.	Упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; учить выполнять массаж стопы; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы; во время ходьбы развивать правильно принимать осанку (удерживая на голове лист бумаги)	Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30 – 60 сек). Ходьба «гусиным шагом» Обычная ходьба. Массаж стопы Прыжки: ноги врозь, ноги вместе	Часть. 1. «Утята шагают к реке» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 2. «Утка ходит вразвалочку» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – И.п. «Полоса препятствий» Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом: 1. Ходьба по веревке прямо. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по скамейке через кубики (5 -6 шт.) 4. Прыжки боком через канат, лежащий на полу.	Спокойная ходьба Дыхательная гимнастика «Насос»	Индивидуальные коврики, нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицам и посередине , веревка, гимнастическая скамейка	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

				5. Пролезание в обруч боком					
7.	Учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп; укреплять мышечно-связочный аппарат упражнять в умении прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, удерживая равновесие.	Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30 – 60 сек). Ходьба «гусиным шагом» Обычная ходьба. Массаж стопы Прыжки: ноги врозь, ноги вместе	1. «Утята шагают к реке» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 2. «Утка ходит вразвалочку» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – И.п. 3. «Утята встретили на тропинке гусеницу» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. «Пройди – не ошибись» Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящий ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.	Спокойная ходьба Дыхательная гимнастика «Насос»	Индивидуальные коврики, нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами и посередине, сенсорная дорожка	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

8.	<p>Учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы</p>	<p>Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30 – 60 сек). Обычная ходьба. Массаж стопы. Бег друг за другом, по диагонали и по центру</p>	<p>1. «Утята шагают к реке» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 2. «Утка ходит вразвалочку» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – И.п. 3. «Утята встретили на тропинке гусеницу» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. 4. «Утка крикает» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади 1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря- кря». 3 -4 – вернуться в И.п. «Тик - так» Дети становятся в круг, они - «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему</p>	<p>Спокойная ходьба Дыхательная гимнастика «Упрямая свеча»</p>	<p>Индивидуальные коврики, коврик «Дорожка здоровья», сенсорная дорожка</p>	4 мин	21 мин	Пед.наблюд
----	---	---	--	---	---	-------	--------	------------

				<p>завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом: Тик – так, тик – так (ходьба на месте) Мы всегда шагаем так: (шаг влево, шаг вправо, 2 раза) Тик – так! (водящий вытягивает руку вперед), Стрелка, стрелка, покружись – (поворачивается вокруг себя), после слова «покажи» - останавливается. Час который, покажи! Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик – так». Водящий должен угадать имя говорящего</p>					
9.	Упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно); укреплять мышечно-связочный аппарат стопы	<p>Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30 – 60 сек).</p> <p>Обычная ходьба.</p>	<p>1. «Утята шагают к реке» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>2. «Утка ходит вразвалочку» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.</p>	Спокойная ходьба Дыхательная гимнастика «Упрямая свеча»	Индивидуальные коврики, кубики на два меньше количества играющих (для подвижной игры),	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

			<p>Массаж стопы Бег друг за другом, по диагонали и по центру, змейка</p>	<p>1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – И.п. 3. «Утята встретили на тропинке гусеницу» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. 4. «Утка крякает» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади 1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря- кря». 3 -4 – вернуться в И.п. 5. «Утята учатся плавать» И.п.- сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты Попеременное сгибание – разгибание левой и правой стоп. «Быстро возьми»</p> <p>Из кубиков образуют круг. Кубиков на двое меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки</p>		<p>доска с ребристой поверхностью, коврик массажный, фишки</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				галопом, подскоки, бег вперед спиной, прыжки на одной ноге и т.д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.					
10.	Продолжать упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; продолжать учить выполнять массаж стопы; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы; во время ходьбы развивать правильно принимать осанку (сдвинув плечи и плотно прижавшись, друг к другу спинами и затылками	Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30 – 60 сек). Ходьба «гусиным шагом» Обычная ходьба. Массаж стопы. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе	<p>1. «Утята шагают к реке» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. . «Утка ходит вразвалочку» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – И.п.</p> <p>3. «Утята встретили на тропинке гусеницу» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.</p> <p>4. «Утка крикает» И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади 1-2 – отрывая пятки от</p>	Спокойная ходьба Дыхательная гимнастика «Насос»	Индивидуальные коврики, нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицам и посередине , веревка, гимнастическая скамейка, кегли 5 – 6 шт., канат, обруч (для подвижной игры), обруч большой, дорожка «Змейка»	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

				<p>пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря- кря».</p> <p>3 -4 – вернуться</p> <p>«Полоса препятствий»</p> <p>Дети выполняют упражнения 2 – 3 раза поточным способом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по большому обручу, приставным шагом 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по скамейке через кегли 4. Прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. Пролезание в обруч боком 					
11.	<p>Упражнять ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы</p>	<p>Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин).</p> <p>2. Ходьба на наружном своде стопы.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин)</p>	<p>1. «Важно цапля прошагала, ноги высоко держала»</p> <p>И.п.- стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 сек).</p> <p>2. И.п. – сесть «постурецки» (ноги крестнакрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого.</p>	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске</p> <p>Дыхательная гимнастика «Цветочный магазин»</p>	<p>Индивидуальные коврики, гимнастическая палка по числу детей, гимнастическая скамейка, ребристая доска.</p>	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

			<p>4. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню Легкий бег</p>	<p>Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.</p> <p>3. «А павлин, увидев нас, поднял шею восемь раз.» И.п. – сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И. п. (6 – 8 раз)</p> <p>4. «Здесь лисичка пробегала, и следы хвостом сметала. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5 – 1 мин)</p> <p>«Пройди – не ошибись» Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятку к носки впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	12.	<p>Закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»;</p> <p>укрепляют мышечную связочный аппарат стопы; упражняют в умении удерживать равновесие</p>	<p>Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин).</p> <p>2. Ходьба на наружном своде стопы.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин)</p> <p>4. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню Легкий бег</p>	<p>1. «Важно цапля прошагала, ноги высоко держала»</p> <p>И.п.- стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 сек).</p> <p>2. И.п. – сесть «постурецки» (ноги крестнакрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого. Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.</p> <p>3. «А павлин, увидев нас, поднял шею восемь раз.»</p> <p>И.п. – сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И. п. (6 – 8 раз)</p> <p>4. «Здесь лисичка пробежала, и следы хвостом сметала.</p> <p>Ходьба по следовой дорожке с нарисованными</p>	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске</p> <p>Дыхательная гимнастика «Цветочный магазин»</p>	<p>Индивидуальные коврики, гимнастическая палка по числу детей, гимнастическая скамейка, ребристая доска</p>	4 мин	21 мин	Контрольный тест, фотоотчет
--	-----	--	---	---	---	--	-------	--------	-----------------------------

				<p>на ней следами (0,5 – 1 мин) Пройди – не ошибись» Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2	13.	<p>Закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета;</p> <p>развивать зрительную двигательную ориентацию; укреплять мышечный аппарат стопы и голени; упражнять в умении удерживать равновесие.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках.</p> <p>Оздоровительный бег до 2 мин</p>	<p>1. «Важно цапля прошагала, ноги высоко держала» И.п.- стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 сек).</p> <p>2. И.п. – сесть «потиурецки» (ноги крестнакрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого. Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.</p> <p>3. «А павлин, увидев нас, поднял шею восемь раз.» И.п. – сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И. п. (6 – 8 раз)</p> <p>4. «Здесь лисичка пробегала, и следы хвостом сметала.» Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5 – 1</p>	<p>Ходьба по ребристой доске</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «В море»</p>	<p>Индивидуальные коврики, гимнастическая стенка, дорожка со следами, ребристая доска, веревка с мешочком</p>	4 мин	21 мин	Пед.наблюд
---	-----	---	---	---	--	---	-------	--------	------------

				<p>мин) 5. «Жучок на пне сидит и ногами шевелит» И.п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10 – 12 раз) 6. «Под кустом кузнечик спал, ноги вывернув держал». И.п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5 – 1 мин.). Подвижная игра «Резвый мешочек» (по 2 – 3 раза) Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через веревку. Ребенок, который не перепрыгнул выбывает из игры.</p>					
	14.	Упражнять в умении прыгать на месте и с небольшим продвижением вперед (на	Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по	<p>1. «Важно цапля прошагала, ноги высоко держала» И.п.- стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с</p>	Ходьба по ребристой доске Упражнение на восстановление дыхания	Индивидуальные коврики, гимнастическая стенка, дорожка со	4 мин	21 мин	Пед.наблюд

		<p>носок); Совершенство вать ходьбу по рейке гимнастическо й скамейки и ребристой доске; увеличивать силовую выносливость и укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы;</p>	<p>0,5 мин). Ходьба на наружном своде стопы. Легкий бег</p>	<p>«подошвенным сгибанием стопы» (15 сек). 2. И.п. – сесть «по- турецки» (ноги крест- накрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого. Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп. 3. «А павлин, увидев нас, поднял шею восемь раз.» И.п. – сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И. п. (6 – 8 раз) лисичка пробежала, и следы хвостом сметала. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5 – 1 мин) 5. «Жучок на пне сидит и ногами шевелит» И.п. – упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10 – 12 раз) 6. «Под кустом кузнечик</p>	<p>«В море»</p>	<p>следами, гимнастиче ская скамейка, овал с шипами по количеству детей, ребристая доска</p>			
--	--	---	---	--	------------------------	---	--	--	--

				<p>спал, ноги вывернув держал». И.п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5 – 1 мин.).</p> <p>7. «Белки весело играли, шишки зайчикам бросали» И.п. – сидя, упор сзади. Катание подошвами овала с шипами (1 – 2 мин).</p> <p>«Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны! Дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал – «Гномы!» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.</p>					
15	<p>Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку; совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп;</p> <p>укреплять мышцы,</p>	<p>Ходьба и бег на носках (1 - 2 мин). Ходьба по намеченной линии приставлением пятки к носку (1 мин)</p> <p>2. Ходьба на наружном</p>	<p>ОРУ «Техника»</p> <p>1. «Вот подъемный кран стоит, Сверху машинист глядит» И.п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 сек)</p> <p>2. «Кран подъемный принял груз Кто внизу стоит не трусь!» И.п. – сидя на стуле, одна</p>	<p>Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1 – 2 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>«Цветочный магазин»</p>	<p>Индивидуальные коврики, стулья по числу детей, тренажер «Мини-Твистер», бегущий по волнам,</p>	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

		<p>участвующие в формировании свода стопы</p> <p>Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.</p>	<p>своде стопы.</p> <p>3. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2 – 3 мин). Бег на носках, мелким и широким шагом; прыжки через набивные мячи.</p>	<p>нога на колене другой.</p> <p>Круговые вращения стопы влево-вправо (5 раз по 10 сек)</p> <p>3. «Транспортер везет на крышу Доски, гвозди, краски, шифер. И.п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8 – 10 раз)</p> <p>4. Груз проходит этажи, Эй, на крыше! Придержи! И.п. – сидя на стуле, пальцами ног собрать ткань лежащую на полу в складку (гармошку) (6 – 8 раз)</p> <p>Работа на тренажерах: - тренажер «Мини-Твистер», - бегущий по волнам, - беговая дорожка, - модуль настенный для ног, -полусфера с шипами.</p>		<p>беговая дорожка, модуль настенный для ног, полусфера с шипами.</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

16.	<p>Совершенство в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым мячом; укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии</p>	<p>Ходьба и бег на носках (1 - 2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин). 2. Ходьба на наружном своде стопы. 3. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2 – 3 мин).</p>	<p>ОРУ «Техника» 1. «Вот подъемный кран стоит, Сверху машинист глядит» И.п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 сек) 2. «Кран подъемный принял груз Кто внизу стоит не трус!» И.п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговые вращения стопы влево-вправо (5 раз по 10 сек) 3. «Транспортер везет на крышу Доски, гвозди, краски, шифер. И.п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8 – 10 раз) 4. Груз проходит этажи, Эй, на крыше! Придержи! И.п. – сидя на стуле, пальцами ног собрать ткань лежащую на полу в</p>	<p>1. Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол (6 – 8 раз) 2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1 – 2 мин) 3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. Дыхательная гимнастика «Насос»</p>	<p>Индивидуальные коврики, гимнастическая скамейка, стульчики, ткань по числу детей, гимнастическая лестница, положенная на пол, наклонная доска</p>	4 мин	21 мин	Пед.наблюд
-----	---	--	--	---	--	-------	--------	------------

				<p>складку (гармошку) (6 – 8 раз)</p> <p>Работа на тренажерах: - тренажер «Мини-Твистер», - бегущий по волнам, - беговая дорожка, - модуль настенный для ног, -полусфера с шипами.</p>					
17.	<p>Совершенство в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым мячом; укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Закрепить навык выполнения</p>	<p>Ходьба и бег на носках (1 - 2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин). 2. Ходьба на наружном своде стопы. 3. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2 – 3 мин).</p>	<p>1. «Вот подъемный кран стоит, Сверху машинист глядит» И.п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 сек) 2. «Кран подъемный принял груз Кто внизу стоит не трус!» И.п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговые вращения стопы влево-вправо (5 раз по 10 сек) 3. «Транспортер везет на крышу Доски, гвозди, краски, шифер. И.п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища</p>	<p>1. Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол (6 – 8 раз) 2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1 – 2 мин) 3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.</p>	<p>Индивидуальные коврики, гимнастическая скамейка, стульчики, ткань по числу детей, гимнастическая лестница, положенная на пол, наклонная доска, тренажер «Мини-Твистер», бегущий по волнам,</p>	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

		упражнений на тренажерах.		ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8 – 10 раз) 4. «Груз проходит этажи, Эй, на крыше! Придержи!» И.п. – сидя на стуле, пальцами ног собрать ткань лежащую на полу в складку (гармошку) (6 – 8 раз) Работа на тренажерах: - тренажер «Мини-Твистер», - бегущий по волнам, - беговая дорожка, - модуль настенный для ног, - полусфера с шипами.	Дыхательная гимнастика «Насос»	беговая дорожка, модуль настенный для ног, полусфера с шипами			
18.	Закреплять умение ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; укреплять мышцы свода стопы Совершенствовать навык выполнения	Ходьба на наружных сводах стопы. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх Массаж стопы. Бег обычный, с	1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки» И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс 1 – правую вперед на пятку, 2-3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, И.п., 5-6 – то же с левой ноги. 2. «Красные сапожки,	Дыхательная гимнастика «Цветочный магазин»	Индивидуальные коврики, наклонная гимнастическая доска, бумага, тренажер «Мини-Твистер», бегущий по	4 м и н	21 мин	Пед.на блюд	

		упражнений на тренажерах.	захлестом голени; прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.	<p>резвые ножки» И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, И.п., 5-8 – то же с левой ноги.</p> <p>3. «Танец каблучков» И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс. Работа на тренажерах: - тренажер «Мини-Твистер», - бегущий по волнам, - беговая дорожка, - модуль настенный для ног, -полусфера с шипами. Подвижная игра «Кто быстрее» Дети стоят в шеренге. По сигналу стараться схватить пальцами ноги скомканную бумагу, допрыгать до</p>		волнам, беговая дорожка, модуль настенный для ног, полусфера с шипами			
--	--	---------------------------	--	--	--	---	--	--	--

	19	<p>Отработать общеразвивающие упражнения укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.</p>	<p>Ходьба на наружных сводах стопы. Массаж стопы. Ходьба приставным шагом боком; бег с захлестом голени назад, семенящий бег; подскоки, боковой галоп.</p>	<p>«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки» И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс 1 – правую вперед на пятку, 2-3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, И.п., 5-6 – то же с левой ноги. 2. «Красные сапожки, резвые ножки» И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, И.п., 5-8 – то же с левой ноги. 3. «Танец каблучков» И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями верх, 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс. Работа на тренажерах: - балансир деревянный, -«Бегущий по волнам»,</p>	<p>Игра малой подвижностью и «Затейники»</p>	<p>Индивидуальные коврики, бумага, балансир деревянный, «Бегущий по волнам», балансировочный диск, беговая дорожка, шведская стенка</p>	4 м и н	21 мин	Пед.на блюд
--	----	---	--	--	--	---	------------------	-----------	----------------

				-балансировочный диск, - беговая дорожка, - шведская стенка. Подвижная игра «Великаны и гномы»					
20.	Отработать общеразвивающие упражнения: «Гармошка», «Елочка»; укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Ходьба на наружных сводах стопы. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком; бег с захлестом голени назад, семенящий бег; подскоки, боковой галоп.	1. «Гармошка» И.п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, И.п., 5-6 – то же, что 1 – 4. 1 – 8 – то же, передвигаясь влево. 2. «Елочка» И.п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс 1 – слегка приподняв носки, скользящим движением перевести вправо и опустить на пол, 2 – слегка приподняв	Игра малой подвижностью и «Затейники»	Индивидуальные коврики, кегли, мячи, кубики для подвижной игры, балансир деревянный, «Бегущий по волнам», балансировочный диск, беговая дорожка, шведская стенка.	4 м и н	21 мин	Пед.на блюд	

				<p>пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3 – таким образом продолжать передвигаться вправо, 1-8 – то же влево.</p> <p>Работа на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - балансир деревянный, -«Бегущий по волнам», -балансировочный диск, - беговая дорожка, - шведская стенка. <p>Подвижная игра «Ходьба змейкой»</p>					
21.	<p>Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы; укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.</p>	<p>Ходьба на носках ,высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами; бег на носках, с заданием; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки» И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс 1 – правую вперед на пятку, 2-3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, И.п., 5-6 – то же с левой ноги.</p> <p>2. «Красные сапожки, резвые ножки» И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя</p>	<p>Ходьба по залу. Упражнения на дыхание и расслабление.</p>	<p>Индивидуальные коврики, кегли, мячи, кубики для подвижной игры, балансир деревянный, «Бегущий по волнам», балансировочный диск, беговая дорожка, шведская</p>	4мин	21 мин	Пед.наблюд	

				<p>правую, И.п., 5-8 – то же с левой ноги.</p> <p>3. «Танец каблучков» И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями верх, 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.</p> <p>4. «Гармошка» И.п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, И.п., 5-6 – то же, что 1 – 4. 1 – 8 – то же, передвигаясь влево</p> <p>5. «Елочка»</p>	стенка.			
--	--	--	--	---	---------	--	--	--

				<p>И.п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс 1 – слегка приподняв носки, скользящим движением перевести вправо и опустить на пол, 2 – слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3 – таким образом продолжать передвигаться вправо, 1-8 – то же влево.</p> <p>6. «Присядка» И.п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс 1 – присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх, 2 – пятки вместе носки врозь, 3 – правую в сторону на пятку, 4 – приставляя правую, (И.п.) пятки вместе носки врозь, 5-8 – то же с другой ноги.</p> <p>Работа на тренажерах: - балансир деревянный, -«Бегущий по волнам», -балансировочный диск, - беговая дорожка, - шведская стенка.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				Подвижная игра «Ходьба змейкой»					
22.	Совершенство вать умение ходить на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; укреплять мышцы свода стопы; развивать координацию движений. Совершенство вать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин). 2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1 – 15 мин). 3. Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин). Легкий бег на носочках (до 1 мин).	ОРУ «Дикие животные» 1. И.п. – сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя. 2. «Белки шишками играли И игрушки собирали» И.п.- сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной ногой и другой ногами (1 мин). 3. «Цапля чудо как плясала, Ножку к ножке приставляла» И.п.- упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой	Ходьба по залу, легкий бег. Дыхательное упражнение «Вертолет»	Индивидуальные коврики, канат, кубиков на двое меньше количества играющих, балансир деревянный, «Бегущий по волнам», балансировочный диск, беговая дорожка, шведская стенка. стульчики, гимнастическая палка, палочки, тканевые салфетки, мячи кегли,	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

				<p>Работа на тренажерах: - балансир деревянный, -«Бегущий по волнам», -балансировочный диск, - беговая дорожка, - шведская стенка. Подвижная игра «Быстро возьми» Из кубиков образуют круг. Кубиков на двое меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег вперед спиной, прыжки на одной ноге и т.д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.</p>		мячи (по числу детей),			
23.	Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; укреплять мышцы нижних конечностей и	Ходьба на носках ,высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами; бег на носках, с	ОРУ «Дикие животные» 1. И.п. – сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.	Ходьба по залу, легкий бег. Дыхательное упражнение «Вертолет»	Индивидуальные коврики, стульчики, гимнастическая палка, палочки, тканевые салфетки, мячи	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

	<p>мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.</p>	<p>заданием; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>2. «Белки шишками играли И игрушки собирали» И.п.- сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекаладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной ногой и другой ногами (1 мин).</p> <p>3. «Цапля чудо как плясала, ножку к ножке приставляла» И.п.- упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой</p> <p>4. « А змея меняла кожу – Хочет стать красивой тоже». И.п.- лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой (по 3 – 4 раза)</p> <p>5. «Крокодил на солнце грелся, Целый день в воде вертелся» И.п.- сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка</p>		<p>кегли, мячи (по числу детей), балансиры деревянные, «Бегущий по волнам», балансирующий диск, беговая дорожка, шведская стенка.</p>			
--	--	--	---	--	---	--	--	--

				<p>приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8 – 10 раз). Работа на тренажерах: - балансир деревянный, - «Бегущий по волнам», - балансировочный диск, - беговая дорожка, - шведская стенка.</p>					
24.	<p>Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствовать круговые движения стопами по максимальной окружности; укреплять мышцы нижних конечностей и мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Совершенствовать навык выполнения упражнений на</p>	<p>Ходьба на носках, высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами; бег на носках, с заданием; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>ОРУ «Дикие животные» 1. И.п. – сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя. 2. «Лось пришел на водопой Не биться нас с тобой» И.п. – стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин). 3. «Белки шишками играли И игрушки собирали» И.п.- сидя на стульчике. Захват, поднимание и</p>	<p>Ходьба по залу. Упражнение на дыхание и расслабление.</p>	<p>Индивидуальные коврики, стульчики, гимнастическая палка, палочки, тканевые салфетки, мячи кегли, мячи (по числу детей), кубики для подвижной игры. балансир деревянный, «Бегущий по волнам», балансиров</p>	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

		тренажерах.		<p>перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной ногой и другой ногами (1 мин).</p> <p>4. «Цапля чудо как плясала, Ножку к ножке приставляла» И.п.- упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой</p> <p>5. « А змея меняла кожу – Хочет стать красивой тоже». И.п.- лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой (по 3 – 4 раза)</p> <p>6. «Крокодил на солнце грелся, Целый день в воде вертелся» И.п.- сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8 – 10 раз). Работа на тренажерах: - балансир деревянный,</p>		очный диск, беговая дорожка, шведская стенка.			
--	--	-------------	--	--	--	---	--	--	--

				-«Бегущий по волнам», -балансировочный диск, - беговая дорожка, - шведская стенка. Подвижная игра « Ходьба змейкой »					
25.	Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствовать круговые движения стопами по максимальной окружности ; укреплять мышцы нижних конечностей и мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой	Ходьба на носках, с заданиями; бег на носках, на прямых ногах; прыжки через шнур на двух ногах вправо, влево.	ОРУ «Дикие животные» 1. И.п. – сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя. 2. « Лось пришел на водопой Не биться нас с тобой » И.п. – стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин). 3. « Белки шишками играли И игрушки собирали » И.п.- сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной ногой и	Дыхательная гимнастика «Упрямая свеча»	Индивидуальные коврики, стульчики, гимнастическая палка, палочки, тканевые салфетки, мячи кегли, мячи (по числу детей), набивные мячи. кольцо пластмассовое, лабиринт для опорно-двигательного аппарата, прыжки по ориентирам(кольцо пластмассовое)	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

		тренировки.		<p>другой ногами (1 мин).</p> <p>4. «Цапля чудо как плясала, Ножку к ножке приставляла» И.п.- упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой</p> <p>5. « А змея меняла кожу – Хочет стать красивой тоже». И.п.- лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой (по 3 – 4 раза)</p> <p>6. «Крокодил на солнце грелся, Целый день в воде вертелся» И.п.- сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8 – 10 раз). Работа на тренажерах: -лабиринт для опорно-двигательного аппарата, - прыжки по ориентирам(кольцо пластмассовое), - беговая дорожка,</p>		<p>вое), беговая дорожка, балансирующий диск, скакалка.</p>			
--	--	-------------	--	---	--	--	--	--	--

				- балансировочный диск, - скакалка.					
26.	Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы и с перекатом на носок; закреплять умение ходить по гимнастической палке; укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы; развивать координацию движений Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	1. Ходьба на носках, руки на поясе(до 1 мин). 2. Ходьба на наружном своде стопы (до 1 – 1,5 мин). 3. Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин). Бег врассыпную (до 1 мин).	1. «Эквилибристы» Сохранять равновесие, стоя на полусфере с шипами, руки в стороны (1 мин). Мы на шарике стоим И по сторонам глядим. 2.. «Цыплята» И.п. – основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8 – 10 раз). Как цыплята мы на травке Ищем зернышка в канавке. Подвижная игра «Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног» (1 – 1,5 мин) Работа на тренажерах: -лабиринт для опорно-двигательного аппарата, - прыжки по ориентирам(кольцо пластмассовое), - беговая дорожка, - балансировочный диск,	Ходьба и бег на носках Дыхательная гимнастика «В море»	Индивидуальные коврики, мелкие предметы, полусфера с шипами, кольцо пластмассовое, лабиринт для опорно-двигательного аппарата, прыжки по ориентирам(кольцо пластмассовое), беговая дорожка, балансировочный диск, скакалка.	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

				-скакалка.					
27.	<p>Совершенство вать умение ходить по гимнастической палке прямо и боком; отработать общеразвивающие упражнения: «Эквилибристи», «Цыплята»; укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы; развивать координацию движений, чувство равновесия. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.</p>	<p>1. Ходьба на носках, руки на поясе(до 1 мин). 2. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с). Легкий бег на носочках (до 40 – 50 сек).</p>	<p>1. «Эквилибристи» Сохранять равновесие, стоя на полусфере с шипами, руки в стороны (1 мин). Мы на шарике стоим И по сторонам глядим. 2. «Цыплята» И.п. – основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8 – 10 раз). Как цыплята мы на травке Ищем зернышка в канавке. 3. «Льжные тренировки». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8 – 10 раз). Вот мы ножки разомнем И потом в поход пойдем. 4. «Разминка» И.п. – сидя на стуле, одна нога на колени другой. Круговое вращение стопы</p>	<p>Ходьба и бег на носках</p> <p>Дыхательная гимнастика «В море»</p>	<p>Индивидуальные коврики, мелкие предметы, полусфера с шипами, кольцо пластмассовое, лабиринт для опорно-двигательного аппарата, прыжки по ориентирам(кольцо пластмассовое), беговая дорожка, балансировочный диск, скакалка.</p>	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

				<p>влево, вправо (по 30 – 40 с, 2 раза).</p> <p>Работа на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> -лабиринт для опорно-двигательного аппарата, - прыжки по ориентирам(кольцо пластмассовое), - беговая дорожка, - балансировочный диск, -скакалка. <p>Подвижная игра «Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног»(1 – 1,5 мин)</p>					
28.	<p>Отработать общеразвивающие упражнения: «Лыжные тренировки», «Разминка»; укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы; развивать координацию движений, чувство равновесия. Совершенствовать навык</p>	<p>1. Ходьба на носках , руки на поясе(до 1 мин).</p> <p>2. Ходьба на наружном своде стопы (до 1 – 1,5 мин).</p> <p>3. Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин)</p> <p>4. Ходьба по гимнастической палке</p>	<p>1. «Эквилибристы» Сохранять равновесие, стоя на полусфере с шипами, руки в стороны (1 мин).</p> <p>Мы на шарике стоим И по сторонам глядим.</p> <p>2. «Цыплята» И.п. – основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8 – 10 раз).</p> <p>Как цыплята мы на травке Ищем зернышка в канавке.</p> <p>3. «Лыжные тренировки». И.п. – лежа на спине, руки</p>	<p>Ходьба и бег на носках</p>	<p>Индивидуальные коврики, мелкие предметы, полусфера с шипами, кольцо пластмассовое, лабиринт для опорно-двигательного аппарата, прыжки по ориентирам(кольцо</p>	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

		выполнения упражнений на тренажерах.	прямо и боком (по 30 с). Легкий бег на носочках (до 40 – 50 сек).	вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8 – 10 раз). Вот мы ножки разомнем И потом в поход пойдем. 4. «Разминка» И.п. – сидя на стуле, одна нога на колени другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30 – 40 с, 2 раза). Дружно стопами вращаем, И разминку начинаем. Работа на тренажерах: -лабиринт для опорно-двигательного аппарата, - прыжки по ориентирам(кольцо пластмассовое), - беговая дорожка, - балансировочный диск, -скакалка. Подвижная игра «Великаны и гномы» (по 2 – 3 раза)		пластмассовое), беговая дорожка, балансировочный диск, скакалка.			
29.	Отработать общеразвивающие упражнения; укреплять мышечно-связочный	1. Ходьба на носках , руки на поясе(до 1 мин). 2. Ходьба с перекатом с	1. «Эквилибристы» Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче, руки в стороны (1 мин). Мы на шарике стоим И по сторонам глядим. 2. «Цыплята»	Ходьба и бег на носках Упражнение	Индивидуальные коврики, гимнастическая палка, пластмассовые	4 мин	21 мин	Пед.наблюд	

		<p>аппарат ног и туловища. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.</p>	<p>пятки на носок (до 1 мин) 3. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с). Легкий бег на носочках (до 40 – 50 сек).</p>	<p>И.п. – основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8 – 10 раз). Как цыплята мы на травке Ищем зернышка в канавке. 3. «Лыжные тренировки». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8 – 10 раз). Вот мы ножки разомнем И потом в поход пойдем. 4. «Разминка» И.п. – сидя на стуле, одна нога на колени другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30 – 40 с, 2 раза). Дружно стопами вращаем, И разминку начинаем. 5. «Раскатаем тесто». Катание стопой пластмассового шарика (по 40 с).Раскатаем тесто ловко, Словно лепим мы морковку. 6. «Куры на насесте»</p>	<p>на восстановление дыхания</p>	<p>шарики, стульчики по числу детей, лабиринт для опорно-двигательного аппарата, прыжки по ориентирам (кольцо пластмассовое), гимнастическая скамейка, волнистая тактильная дорожка скакалка.</p>			
--	--	--	---	--	----------------------------------	---	--	--	--

				<p>Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула (до 1 мин) На насесте куры спали И во сне цыпляток звали Работа на тренажерах: -лабиринт для опорно-двигательного аппарата, - прыжки по ориентирам(кольцо пластмассовое), -гимнастическая скамейка, - волнистая тактильная дорожка -скакалка. Подвижная игра «Великаны и гномы» (по 2 – 3 раза)</p>					
30.	<p>Совершенство вать ходьбу на носках с высоким подниманием бедра и ходьбу по гимнастической палке прямо и боком; укреплять мышцы, участвующие в формировании</p>	<p>1. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра в среднем темпе (до 1 – 1,5 мин) 2. Легкий бег на носках (до 1 мин) 3. Ходьба на наружных краях стоп (в</p>	<p>1. И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6 – 8 раз). Цапля землю разгребает, Червяков там выбирает, Чтобы птенчиков кормить, Малых деточек растить. 2. И.п. – упор сидя.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Цветочный магазин»</p>	<p>Индивидуальные коврики, стулья по числу детей, лабиринт для опорно-двигательного аппарата, прыжки по ориентира</p>	4 мин	21мин	Пед.наблюд	

	<p>свода стопы. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.</p>	<p>среднем темпе, до 2 – 2,5 мин) 4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).</p>	<p>Активное сгибание стопы (по 18 – 20 раз). Лебедь лапки разминает, Лебедят он наставляет: В небе будете летать, В речке – плавать и нырять. 3. И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6 – 8 раз) А вот как журавль танцует, Словно на коне гарцует. Работа на тренажерах: -лабиринт для опорно-двигательного аппарата, - прыжки по ориентирам(кольцо пластмассовое), -гимнастическая скамейка, - волнистая тактильная дорожка -скакалка. Подвижная игра Игра малой подвижности «Запрещенное движение»</p>		<p>м(кольцо пластмассовое), гимнастическая скамейка, волнистая тактильная дорожка скакалка.</p>			
--	---	---	--	--	--	--	--	--

31.	<p>Совершенство ходить на носках с высоким подниманием бедра и ходьбу по гимнастической палке прямо и боком; укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.</p>	<p>1. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра в среднем темпе (до 1 – 1,5 мин) 2. Легкий бег на носках (до 1 мин) 3. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2 – 2,5 мин) 4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).</p>	<p>1. И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6 – 8 раз). Цапля землю разгребает, Червяков там выбирает, Чтобы птенчиков кормить, Малых деточек растить. 2. И.п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18 – 20 раз). Лебедь лапки разминает, Лебедят он наставляет: В небе будете летать, В речке – плавать и нырять. 3. И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6 – 8 раз) А вот как журавль танцует, Словно на коне гарцует. Работа на тренажерах: -лабиринт для опорно-двигательного аппарата, - прыжки по ориентирам(кольцо</p>	<p>Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню Дыхательная гимнастика «Цветочный магазин»</p>	<p>Индивидуальные коврики, (по числу детей), лабиринт для опорно-двигательного аппарата, прыжки по ориентирам(кольцо пластмассовое), гимнастическая скамейка, волнистая тактильная дорожка скакалка</p>	4 мин	21 мин	Итоговый тест
-----	--	--	--	--	---	-------	--------	---------------

				пластмассовое), -гимнастическая скамейка, - волнистая тактильная дорожка -скакалка. П/И. «Быстро возьми»					
32.	Отработать общеразвиваю щие упражнения из положения сидя; укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы	1. Ходьба на носках с высоким поднимание м бедра (в среднем темпе, до 1- 1,5 мин). 2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 2 – 2,5 мин).	1. И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6 – 8 раз). Цапля землю разгребает, Червяков там выбирает, Чтобы птенчиков кормить, Малых деточек растить. 2. И.п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18 – 20 раз). Лебедь лапки разминает, Лебедят он наставляет: В небе будете летать, В речке – плавать и нырять. 3. И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6 – 8 раз) А вот как журавль	Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню Дыхательна я гимнастика «Цветочны й магазин	Индивиду льные коврики, (по числу детей), лабиринт для опорно- двигательн ого аппарата, прыжки по ориентирам (кольцо пластмассо вое), гимнастиче ская скамейка, в олнистая тактильная дорожка скакалка	4 мин	21 мин	Итоговый тест	

				<p>танцует, Словно на коне гарцует. Работа на тренажерах: -лабиринт для опорно-двигательного аппарата, - прыжки по ориентирам(кольцо пластмассовое), -гимнастическая скамейка, - волнистая тактильная дорожка -скакалка.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--