

Примерный перечень специальных упражнений.

И.П. лежа на спине.

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.
2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.
3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.
4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.
5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекладывание за голову с последующим возвращением в И.П.
6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.
7. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
8. И.П. как в 5. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.
9. И.П. как в 5. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.
3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.
4. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС, ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
5. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
6. И.П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П.
7. И.П. как в 3. Гофрирование стопами коврика.
8. И.П. как в 3. Катание каждой стопой малого мяча.
9. И.П. как в 3. Катание стопами палки.
10. И.П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

И.П. стоя

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Полуприседы на носках.
4. Подъем на наружные своды стоп.
5. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы.

6. И.П. стоя на гимнастической палке. Приседы.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола
9. Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба по наклонной плоскости
9. Ходьба по следовой дорожке.

Самомассаж стоп.

И.П. сидя на стуле.

1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.
2. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.
3. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.
5. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не выпуская ворсин.
6. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать коврик), не выпуская ворсин.

И.П. стоя.

1. Продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика.
2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.
3. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврике.
4. Разведение и сведение пяток, стоя на коврике.
5. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврике.
6. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.

Примерный комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия «У царя обезьян»

Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими.

1. Пошли в обход по залу. Обычная ходьба.
2. Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята. Ходьба на носках, руки вверх.
4. Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба.
1. Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке. Ходьба по следовой дорожке.
2. Переходим через ручей. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.
3. Утята гуляют возле ручья. Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.
4. Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо. Ходьба в полуприседе на носках.
5. Это медведь идет. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.
6. Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики. Обычная ходьба, построение вдоль обручей.
7. Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть: поднимаются на носки. Подъем на носки, руки вверх. Вдох. И.П. выдох.
1. Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть. И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо - вдох, И.П.- выдох. Повороты влево с отведением левой руки влево - вдох, И.П.- выдох. Выполняется без отрыва стоп.
2. Обезьянки показывают нам, какие у них мячики. И.П. стоя на обруче, в руках мяч. Полуприсед, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох.
3. Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки. И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох, И.П. - выдох.
4. Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки. И.П. Сидя.
5. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС,ТБС. Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.
6. Теперь обезьянки решили играть большими мячами. И.П. как в 14. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в КС - выдох, И.П. - вдох.
7. Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками. Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд. Стопы в положении тыльного сгибания. И.П. вдох.
8. Обезьянки собирают свои игрушки в домик. Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.
9. Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.
10. Забираются по веткам дерева выше и выше. Лазание по шведской стенке.

11. Перебираются с одного дерева на другое. Ходьба приставным шагом по шведской стенке.
12. Спускаются на землю. Лазание по шведской стенке.
13. Идут по каменистой гряде. Ходьба по ребристой доске.
14. И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы. Массаж стоп на роликовых массажерах.
15. Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя укачивают. Перекаты в группировке.
16. Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КОМПЛЕКС № 1 «КОТЯТА»

1. "Котята идут мимо спящего пса"

И.п. стоя на носках, руки внизу

Ходьба на носках.

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

2. «Котята греют на солнышке лапки» И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнуть вперед правую стопу

2-и.п.

3-4 - то же левой

3. «Лапки замерзли»

И.п. - то же

Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот.

4. "Лапки танцуют"

И.п. то же

1 - носки в стороны, пятки вместе

2-и.п.

3 - пятки в стороны, носки вместе

4 - и.п.

5. «Котята показывают коготочки»

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

1 - разгибая правую вперед, растопырить пальцы (^показали коготочки")

2 и.п. ("спрятали коготочки") 3-4-то же левой

6. «Котята бегают по лужам»

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

КОМПЛЕКС № 2 "УТЯТА"

1. "Утята шагают к реке"

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

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. то же

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

3. *"Утята встретили на тропинке гусеницу"*

И.п. - то же

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. *"Утка крякает"*

И.п. - то же

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

5. *"Утята учатся плавать"* И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнуть правую стопу вперед

2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

КОМПЛЕКС № 3 *"ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД"*⁹

1. *"Танцующий верблюд"*

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

2. *"Забавный медвежонок"*

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки вовнутрь (*"по-медвежьи"*).

3. *"Смеющийся сурок"*

И.п. ~ стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться 3-4 - и.п.

4. *"Тигренок потягивается"*

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди

1-2 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках

3-4 - и.п.

5. *"Обезьянки-непоседы"*

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно

1-2-встать

3-4 - стойка ноги скрестно на наружных краях стоп

5-6 - сесть

7-8 - и.п., сохранять положение правильной осанки

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

6. «Резвые зайчата»

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

КОМПЛЕКС № 4 "МАТРЕШКИ"

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

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 - правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой

2. "Красные сапожки, резвые ножки"

И.п. то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

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

3. «Танец каблучков»

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

4. «Гармошка»

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

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо

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

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

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

5-8 - то же, что 1-4

1-8 - то же, передвигаясь влево

5. "Елочка"

И.п. ~ то же

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

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

3-8 ~ продолжать передвигаться таким образом вправо
1-8-то же влево

6. «Присядка»

И.п. - то же

1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх

2 ~ и.п.

3 - правую в сторону на пятку

4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги

7. «Шаг с припаданием» И.п. - стоя на правой, левую в сторону книзу, руки на пояс

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

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

3-4 - то же, что на счет 1-2

То же в другую сторону.

КОМПЛЕКС № 5 "КОРОЛЕВСТВО ПТИЦ"

1. "Пингвины"

И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть

1 - не отрывая пятку, носок правой в сторону

2 - то же левой

3-6 - стоять, опираясь на наружный край стоп

7 ~ не отрывая пятку, носок правой в и.п.

8 - то же левой

2. "Попугай"

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам

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

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

3-8 - продолжать передвигаться таким образом вправо

(«попугай ходит по веточке»)

1-8-то же влево

3. «Фламинго»

И.п. - стоя ноги вместе, руки в стороны

1 - согнуть правую вперед, стопа согнута, пальцы стопы согнуты и сжаты

2-3 - держать

4 - и.п.

5-8 - то же с другой ноги

4. "Журавли"

И.п. - стоя ноги вместе, руки внизу

1 - поднимаясь на носки, взмах руками в стороны-вверх

2 - опускаясь на пятки, взмах руками вниз, и.п.

3-4 - то же, что на 1-2

То же поднимаясь на носок одной, сгибая другую вперед.

5. "Цапля" И.п. - стоя на носках, руки внизу

Ходьба на носках, высоко поднимая колени, со взмахами рук вверх-вниз, имитируя движения крыльев птиц.

6. «Пеликан идет к воде»

И.п. - присед на носках, руки на коленях

Ходьба в приседе на носках.

КОМПЛЕКС № 6 (с гимнастической палкой)

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же

1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 - держать

7-8 - и.п.

3. И.п. - то же

1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног об пол

3-4 - и.п.

4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стоп, придерживая хватом двумя руками за верхний конец. Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И.п. - то же. Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс. Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание: лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

КОМПЛЕКС №7

(с мячом)

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же

Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. - тоже

Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч *между* лодыжками 1-2 ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 - й.п.

5. И.п. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой

Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

Примечание: рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см

КОМПЛЕКС № 8 (со скакалкой)

1. И.п. - о.с., скакалка на полу, расправленная по всей длине Разновидности ходьбы по скакалке, стараясь сохранять равновесие и не наступать на пол: ставя пятку одной перед носком другой; разворачивая носки в стороны, скакалка под серединой стоп ("*елочка*"); разворачивая пятки в стороны, скакалка под серединой стоп; приставными шагами вправо и влево.

2. И.п. - скакалка на полу, расправленная по всей длине, стоя ноги врозь на скакалке, стопы параллельно (скакалка под серединой стоп) Перекаты с пяток на носки обратно.

3. И.п. - сидя согнув ноги врозь, стопы параллельно, на скакалке, лежащей расправленной на полу Захватывая скакалку пальцами ног, приподнимать ее вверх и снова опускать на пол.

4. И.п. - то же. Собирать и расправлять скакалку пальцами ног.

5. И.п. - стоя ноги вместе, скакалка хватом двумя руками за концы впереди

1-2 - поднимая носки с опорой на пятки, перевести скакалку под стопы

3-4 - поднимаясь на носки, перевести скакалку назад

5-6 - опускаясь на всю стону, стойка ноги вместе, скакалка сзади

7-8 - перемах скакалки через голову вперед, и.п.

6. И.п. - скакалка на полу, расправленная по всей длине, стоя ноги врозь на скакалке, стопы параллельно (скакалка под серединой стоп)

Легкие подскоки на месте и с небольшим продвижением вправо-влево по скакалке.

Примечание: рекомендуется использовать веревочные скакалки, концы которой обматываются изоляционной лентой; длина скакалки должна соответствовать росту упражняющегося: ребенок встает на скакалку, ноги на ширине стопы (продольно) и натягивает ее кверху, при этом концы скакалки должны касаться подмышечных впадин.

КОМПЛЕКС № 9 (с обручем)

1. И.п. - стоя ноги вместе, обруч на полу, руки на пояс Ходьба по обручу приставным шагом вправо и влево, обруч под серединой стоп, обхватывая края обруча пальцами стоп; то же, но пятки на обруче, а носки на полу; то же, но носки на обруче, а пятки на полу.
2. И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно на обруче, лежащем на полу, руки на пояс 1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими край обруча
3-4 - и.п.
3. И.п. - то же
1-2-полуприсед
3-4 - и.п.
4. И.п. - то же
1-2 - присед
3-4 - и.п.
5. И.п. - стоя ноги вместе, обруч впереди вертикально на полу, хватом двумя руками снаружи за верхний край
1-2 ~ поднимая носки с опорой на пятки, перевести обруч под стопы
3-4 - вставая на носки, перевести обруч назад за пятки
5-6 - опуститься на всю стопу (стоять в обруче, обруч наклонно)
7-8 - поворачивая обруч, перевести его через голову, и.п.

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

Комплекс «Загадки»

Перед выполнением каждого упражнения педагог загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы. Загадки, а также последовательность упражнений желательно варьировать через каждые одно-два занятия, чтобы стимулировать мыслительные процессы у детей.

1. «Месяц».

За домом у дорожки висит пол-лепешки.

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

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

2. «Солнце».

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всехразбудит.

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. «Туча».

По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось - и она расплакалась.

И.п. - то же.

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

4. «Молния».

Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.

И.п. - то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

5. «Дождь».

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.

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

Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

6. «Радуга».

Крашеное коромысло над рекой повисло.

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

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

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Средства физического воспитания	Характер использования
Гигиенические факторы	Гигиена обуви и правильный её подбор. Гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном, после хождения босиком и т.п. Массаж ступней.
Природно-оздоровительные факторы	Хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в холодное время года. Закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирание стоп, контрастное обливание ног, "рижский" метод, интенсивное закаливание стоп) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля.
Физические упражнения	Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Особенностью является использование образных названий упражнений (" <i>Котята</i> ", " <i>Утята</i> ", " <i>Веселый зоосад</i> " и др. и упражнений с предметами (обручем, мячом, скакалкой). Один комплекс в течение двух недель разучивается и выполняется на занятиях по физической культуре, а в последующие две недели включается в содержание утренней гимнастики. Следующие четыре недели применяется другой комплекс. Далее в течение еще двух недель в процессе гимнастики после дневного сна повторяется предыдущий комплекс.
Подвижные игры	Активно используются во время прогулки. Подбор игр зависит от возраста детей, поставленных задач. Например: «По ровненькой дорожке», «Идем по следам» - ходьба; «Птички на ветках», «Воробушки и автомобиль» - бег; «Мячики», «Поймай комара» - прыжки; «Божья коровка», «Альпинисты» - лазание; «Цыплята», «Обезьянки» - работа пальцев ног и т.п.

Примерный перспективный план работы по профилактике и коррекции плоскостопия

месяц	неделя	задачи	пособия	родителям
Сентябрь	1 неделя	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей в средней группе.	лист бумаги, масло подсолнечное	родительское собрание с приглашением врача-ортопеда
	2 неделя	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей в старшей группе.	лист бумаги, масло подсолнечное	индивидуальные консультации врача-ортопеда
	3 неделя	формирование навыка ходьбы	дорожки со следами	беседа «Предупреждение плоскостопия». Памятки о правильной детской обуви.
	4 неделя	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость.		памятки «Массаж стопы»
месяц	неделя	задачи	пособия	
	2 неделя	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.	стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат	день открытых дверей: показ массажа стопы.
	3 неделя	Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость	стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат	памятки «Рекомендации по закаливанию»
	4 неделя	Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая	консультация: «Массаж ног – эффективный вид закаливания и профилактики плоскостопия»
				показ нетрадиционного оборудования, используемого

		и капиляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Разучить подвижную игру «Страус», воспитывать дружеские взаимоотношения.	дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.	для профилактики и коррекции плоскостопия
месяц	неделя	задачи	пособия	
Ноябрь	1 неделя	Продолжать укреплять стопы ног хождением по основной веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус».	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.	индивидуальные консультации
	2 неделя	Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, используя аутотренинг	стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.	познакомить с комплексами упражнений и отдельными упражнениями, которые можно делать с детьми дома
	3 неделя	Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполнения различных упражнений. Воспитывать усидчивость и товарищество.	рейка, гимнастическая стенка, сосновые веточки, ребристая дорожка, дорожка с щебенкой..	Консультация: «пальчиковая гимнастика для ног»
	4 неделя	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях.	стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.	Консультация: «пальчиковая гимнастика для ног»
месяц	неделя	задачи	пособия	
Декабрь	1 неделя	Продолжать закреплять навыки правильного массирования стопы и голени ног. Продолжать учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к	стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.	индивидуальные консультации

		подвижным играм.			
	2 недели	Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре.	ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки.	совместное занятие родителей с детьми: «Будем здоровы»	
	3 недели	«Сапожник». Воспитывать интерес к подвижным играм. Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Закреплять слова в подвижной игре «сапожник». Воспитывать интерес к занятию.	ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки.	участие родителей в подвижных играх	
месяц	неделя	задачи	пособия		
Январь	2 недели	Упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях включить ходьбу по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» укреплять мышцы и связки голени стопного сустава.	брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудование для занятия.	круглый стол: что мы можем....	
	3 недели	Продолжать упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях для большого эффекта продолжать ходить по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» продолжать укреплять мышцы и связки голеностопного сустава.	брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудование для занятия	консультирование по запросу родителей	
	4 недели	Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног	бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка.	Комплексы утренней гимнастики. Как добиваться качества	

		и приподнимаемая их.		выполнения упражнений.	
месяц	неделя	задачи		пособия	
февраль	2 неделя	Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках. В подвижной игре «Сапожник» дать детям организовать самостоятельно игру.		гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком.	проведение утренней гимнастики родителями (в игровой форме)
	3 неделя	Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног. закреплять упражнения на гимнастических скамейках. Самостоятельно дать детям организовать подвижную игру «Сапожник».		гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком	спортивный праздник
	4 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога.		стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.	познакомить с новыми комплексами упражнений для профилактики плоскостопия
март	неделя	задачи		пособия	
Март	1 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога		стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.	консультация: гигиенические факторы как важное условие предупреждения деформации стоп
	2 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной		доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.	изготовление родителями оборудования для физкультурных уголков