

Муниципальное автономное учреждение Бердюжского района
дошкольного образования детский сад «Малышок» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением физического развития детей

СОГЛАСОВАНО

Решением педагогического
совета МАУ Бердюжского района
ДО детский сад «Малышок»
Протокол №1 от «30» 08. 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ Бердюжского района
ДО детский сад «Малышок»
Грачева Г.А. Грачёва
«30» августа 2021 год



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Шаги здоровья»**

Автор-составитель программы: воспитатель МАУ Бердюжского района
ДО детский сад «Малышок» СП «Колосок» Н.А.Шпакович
Сроки реализации программы: 8 месяцев, 32 часа
Программа рассчитана на детей в возрасте: 5 - блет
Группа работает 1раз в неделю по подгруппам 30 минут.

Бердюжье 2021

СОДЕРЖАНИЕ.

I. Пояснительная записка.

II. Учебно-тематический план.

III. Содержание программы

IV. Методическое обеспечение дополнительной программы

V. Список литературы

I. Пояснительная записка

Н. М. Амосов:

*«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки
физической культуры в детском саду и семье...»
Здоровье детей – будущее страны!*

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная **направленность** программы «Шаги здоровья» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Новизна программы заключается в:

- апробировании и внедрении инновационных здоровьесберегающих технологий;
- организации образовательной деятельности воспитанников на основе валеологически структурированных занятий.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из **актуальнейших проблем** нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло - звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно

растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм, методик, приемов и технологий, используемых в процессе реализации Программы, подобранных из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды.

Цель программы: оздоровление и всесторонне-гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста, формирование навыка правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать основные двигательные действия, закреплять и совершенствовать их;
- обучать детей дошкольного возраста приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления;
- знакомить с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.

Развивающие:

- развитие стремления и интереса ребенка к нетрадиционным занятиям физической культурой;
- развитие силовых способностей, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, координационных способностей.
- развитие умения работать в коллективе, стремление к взаимодействию и сотрудничеству.

Воспитательные:

- формировать положительную мотивацию к нетрадиционным занятиям физической культурой;
- воспитывать основные физические качества;
- воспитывать нравственные качества, а именно терпимость, доброжелательность по отношению к окружающим;
- воспитывать чувство уверенности в своих силах, самостоятельность, инициативность;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, повышать работоспособность и укрепление здоровья;
- воспитывать положительное отношение к процессу обучения.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих является то, что успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением), и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

Возраст детей участвующих в реализации программы: 5-6 лет.

Срок реализации программы: 8 месяцев, 32 часа.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности 1 раз в неделю, во второй половине дня, продолжительностью 20 минут.

Работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях ДООУ должна осуществляться систематически.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;

- не разводили широко носки ног при ходьбе.

Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют:

- ежедневная гимнастика и занятия спортом;
- ходьба босиком в теплое время года по неровной почве.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно-оздоровительной направленности.

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Увеличится доля детей, вовлеченных в профилактические мероприятия по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.
2. Повысится уровень физических качеств: сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость.
3. Сформируется потребность в здоровом образе жизни.

Оценочные и методические материалы

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе октября; 3-4 неделе апреля.

2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

Инструментарий для физического обследования детей

Метод тестирования нарушения осанки

1. Для контроля эффективности занятий был использован тест на статическую мышечную выносливость, предложенный И. Д. Ловейко.

Тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

Тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

2. Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф. Зенкевич:

3. И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки) .

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие и медицинский работник дошкольного учреждения.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делаются на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

Задание №1

Цель: выявить статистическую мышечную выносливость

Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки. Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

Оценка:

3 балла - ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и смотрит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела;

2 балла – ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует;

1 балл – ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

Задание №2

Цель: выявить статистическую мышечную выносливость спины

Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно и руки и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

Оценка:

3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела прогнувшись в спине.

2 балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине.

1 балл - ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

Задание №3

Цель: определить степень подвижности позвоночника.

Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи».

Оценка:

3 балла- ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и наклоняясь вперед, не сгибает колени.

2 балла- ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибает, но не может дотронуться до края скамьи.

1 балл- ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

Задание №4

Цель: выявление плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа, с медицинским работником.

Инструкция: «Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценивает специалист. Педагог заносит данные исследования в таблицу.

3 балла – плоскостопие отсутствует.

2 балла- есть плоскостопие.

1 балл- грубо выраженное плоскостопие.

Определяют 3 степени плоскостопия у детей:

1) Наиболее ранней степенью заболевания считается несостоятельность связочного аппарата. Форма свода стопы пока не изменена, но ребенок не может долго ходить, страдает от боли и усталости. После кратковременного отдыха боли проходят, а вот походка становится менее пластичной, ножки к вечеру могут отекать. Первые степени плоскостопия проявляются как чувство усталости после физических нагрузок, если надавить на стопу, ребенок испытывает дискомфорт. Родители слышат жалобы на усталость при ходьбе, отеки стоп.

2) 2 степень плоскостопия называется комбинированной, исчезают своды стопы, она получается распластанной. Сильные постоянные боли в стопах и ноге до коленного сустава, затруднена ходьба.

3) Предыдущие степени плоскостопия легче вылечиваются, если обратиться вовремя, чем 3 степень. Иногда больные приходят к ортопеду именно на этом этапе. Постоянно болят голени и стопы, появляются отеки коленных суставов и боль в пояснице. В нормальной обуви ребенок передвигаться уже не может, требуется ортопедическая коррекция.

Протокол обследования уровня сформированности физических качеств и умений у детей среднего дошкольного возраста

№ п / п	Фамилия имя ребенка	Задания								Общее количество баллов	
		«Посмотри на носки»		«Лодочка»		«Достань скамейку»		«Отпечатки стопы»		н.г	к.г
		н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г		
1											
2											
3											
4											

Высокий уровень: (от 11 до 12 баллов)

Средний уровень: (от 5 до 10 баллов)

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

Качественная характеристика физических качеств и умений ребенка среднего дошкольного возраста.

Высокий уровень: (от 11 до 15 баллов)

Ребенок слышит инструкции. Правильно принимает исходные положения. Может слегка прогибаться в спине. Фиксирует положение тела на 2-4 секунды. Наклоняясь вниз не сгибает ноги в коленях. Принимает помощь взрослого и исправляет ошибки.

Средний уровень: (от 5 до 10 баллов)

Ребенок слышит инструкции взрослого, но не до конца понимает о важности правильно принимать исходное положение. Прогибается в спине, но не может одновременно поднять и руки, и ноги. Наклоняясь вперед слегка сгибает ноги в коленях. Все задания выполняет с желанием.

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

Ребенок с трудом понимает инструкции. Не может правильно встать в исходное положение. Не фиксирует положение рук и ног. Спина не ровная. Выполнение заданий носит хаотичный характер. Не заинтересован. Быстро устает.

Формы подведения итогов реализации Программы:

-фотоотчеты, анкетирование родителей, информация для родителей на стендах, в папках-передвижках, консультации.

II. Учебно- тематический план программы

	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
октябрь	«Веселые елочки»	0,5	05	1
	«Делим тортик»	0,5	05	1
	«Утята»	0,5	05	1
	«Матрешки»	0,5	05	1
	Форма подведения итогов	Анкетирование родителей «Что мы знаем о спорте»		
ноябрь	«Веселые танцоры»	0,5	05	1
	«Ровная спинка»	0,5	05	1
	«В гостях у сказочных героев»	0,5	05	1
	«Дышим правильно»	0,5	05	1
	Форма подведения итогов	Фотовыставка «Спорт в семье»		
Декабрь	«Почему мы двигаемся? »	0,5	05	1
	«Ловкие зверята»	0,5	05	1
	«Вот так ножки»	0,5	05	1
	«Пойдем в поход»	0,5	05	1
	Форма подведения итогов	Проект «Мы, здоровыми растем»		
январь	«Зарядка для хвоста»	0,5	05	1
	«Льдинки, ветер и мороз»	0,5	05	1
	«Береги свое здоровье»	0,5	05	1
	«По ниточке»	0,5	05	1
	Форма подведения итогов	Развлечение: «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»		
февраль	«Ровная спинка»	0,5	0,5	1
	«Дышим правильно»	0,5	0,5	1
	«В стране здоровья»	1	1	2
	Форма подведения итогов	Сюжетное занятие «Мой папа самый сильный»		
март	«Игрушки»	0,5	05	1
	«Палочка-выручалочка»	0,5	05	1
	«Движение и здоровье»	0,5	05	1
	«Делаем дружно!»	0,5	05	1
	Форма подведения итогов	Конкурс «Здоровье с мамой»		
апрель	«Веселые мячики»	0,5	05	1
	«Вот какие ловкие»	0,5	05	1
	«Спортивная карусель»	0,5	05	1
	«Веселые ребята»	0,5	05	1
	Форма подведения итогов			
май	«Цветочная страна»	0,5	05	1
	«Веселые ребята»	0,5	05	1
	«Помоги другу»	0,5	05	1
	«Делаем дружно!»	0,5	05	1
	Форма подведения итогов	«Веселая карусель здоровья»		
	Итого:	16	16	32

III. Содержание программы

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В подготовительную часть включаем общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Знакомство с целями и задачами обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Первичная диагностика.

2. Ходьба, бег

Теория. Понятие о правильной осанке, дыхании, ходьбе. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Спортивная форма и правила ее ношения.

Практика. Обучение различным видам ходьбы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, медленный бег, ходьба по массажным коврикам.

3. Прыжки

Теория. Понятие о прыжках.

Практика. Подпрыгивать на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыгать в длину и с места, прыгать через обруч на полу. Перепрыгивать через палки, кубики и другие предметы. Прыгать из положения, сидя, толкаясь двумя ногами, приземляясь на носки.

4. Основные виды движений

Теория. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Значение утренней зарядки.

Практика. Выполнение развивающих упражнений и игр, направленных на повышение мышечного тонуса, снижение мышечной дистонии. Подлезать под арки, ползать по гимнастической скамейке. Ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках. Влезать на гимнастическую стенку приставными и переменными шагами, спускаться вниз. Перебираться с одного пролета лесенки на другой, используя правильный захват.

5. Общеразвивающие упражнения

Теория. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Понятие работы в плоскостях.

Практика. Упражнения на равновесие, ползание на коленях, по пластунски, без помощи рук и ног, лазанье на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке различными способами. Простые комплексы общеразвивающих упражнений.

6. Корректирующие упражнения без предметов

Теория. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы по отношению к центру. Понятие правильной осанки. Самодиагностика положения конечностей.

Практика. Упражнения на формирование навыка правильной осанки, упражнение на формирование свода и укрепление мышц голени, упражнения на равновесие, без помощи рук и ног, лазанье на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке различными способами без зрительного контроля за осанкой. Комплексы корректирующих упражнений.

7. Корректирующие упражнения с предметами

Теория. Понятие кисть, хват, правильная осанка. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами.

Практика. Комплексы корректирующих упражнений с гимнастическими палками, скакалками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

8. Гимнастические упражнения

Теория. Понятие оси тела, распределение фронтальной нагрузки. Понятие вестибулярной системы.

Практика. Висы, упоры, хватки. Простые гимнастические комплексы.

9. Комплекс точечного массажа

Теория. Правила выполнения точечного массажа.

Практика. Соединить и потереть ладони. Нажимать указательным пальцем на точку под носом. «Лепить уши». Комплекс массажа с мячами.

10. Дыхательные упражнения

Теория. Правильное дыхание.

Практика. Выполнение специальных упражнений на формирование правильного дыхания.

11. Подвижные игры

Теория. Все игры выполняются строго с правильным положением ног и спины.

Практика. Эстафеты, «хамелионы», «подарки мишке», «сова и райские птички», «диколенные животные», «зайцы в огороде», «быстрые обезьянки», «филин и белки», «кто дальше», «лыжники на месте», «весёлые ребята», «кто как ходит», «черепашки».

12. Спортивно-дидактические игры

Практика. Проведение спортивно-дидактических игр «Полоса препятствий», «Построй пирамидку», др.

13. Итоговое занятие

Теория: Вопросы и задания по всем разделам программы.

Практика: Подведение итогов за год. Итоговая аттестация.

IV. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

Организация занятий осуществляется в физкультурном зале дошкольного учреждения, расположенном на втором этаже здания.

Физкультурный зал оснащен современным оборудованием и инвентарем, способствующим формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающим положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, гимнастические палки).

Методические приёмы:

- Показ, объяснения.
- Игровые задания («Преодолей препятствие», «Поиграй с Петрушкой», всевозможные превращения, перевоплощения, т.е. выполнение имитационных упражнений).
- Использование считалок, жеребьевок, загадок.
- Словесные, практические, игровые.

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические и раздаточные материалы. Методические материалы: «Лечебная физкультура для дошкольников» О.В.Козырева,

Для реализации учебных тем, указанных в УТП имеются:

- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- картотека подвижных игр;
- картотека комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики;
- картотека спортивно-дидактических игр;
- аудиотека для музыкального сопровождения.

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации детей.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы физкультурно-спортивного процесса, построенные друг за другом и направленные на освоение материала конкретной темы.

Важнейшим требованием физкультурно-спортивного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Список литературы

1. Халемского Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушение осанки/ под общей редакцией, М.:Изд-во НЦ ЭНАС,2001.
2. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
3. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы. // Дошкольное образование, 2005.
- 4.. Ашмарин Б.А Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / // Пособие для студентов, аспирантов, преподавателей институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Кузнецова Ю. Е., Саулина М. Н., Антонов Т. Ф Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
6. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 4-5 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
7. Богина Т. Л Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.. - М., АРКТИ, 2002.
8. Ноткина Н. А.. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. - СПб. : Образование, 1993.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
12. Егоров Б. А. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплексы направленные на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки.

Комплекс № 1 (октябрь 1 - 2 неделя).

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

Подготовительная часть занятия:

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);
2. И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.
4. И.п. - то же,руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.
5. «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, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
6. «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.
7. «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, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

Основная часть занятия.

И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

- Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.
- Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);
- Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. - И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.

Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой»- а) полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; в) сделать глотательное движение (как бы глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз.

Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 2 (октябрь 3-4 неделя)

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

Подготовительная часть:

- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 5-6 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.
- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает». Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать «ласточка сидит»;
2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;
3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;
4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.
5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
6. Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
8. «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 исходное положение.
9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.
10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Основная часть занятия.

- а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).
- б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.
- в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)
- г) ходьба с различными положениями рук:
 - дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;

- дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках.

Игровое упражнение «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Ракета». Цель: для мышц рук, спины, живота, ног, координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один - пуск! Отпускаем - ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 3 (ноябрь 1-2 неделя)

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкоснуться со стеной;

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;
2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа;
3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «брасс»).
6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед - назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Основная часть.

- Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).
- Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).
- Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку. Проверка осанки.

Комплекс №4 (ноябрь 3-4 неделя)

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2-3 мин). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.
2. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.
3. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.
4. Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
5. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).
6. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.
 - подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираться в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.
 - поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

Основная часть занятия.

Упражнения.

1. «**Растягивание пружины**». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
2. «**Зайчик**». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
3. «**Лыжник**». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).
2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4-5 раз).
3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2-3 раза).
4. Ходьба и бег на носочках.

Заключительная часть занятия. Легкий бег на носках (до 1 мин)., ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1-1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Комплекс №5 (декабрь 1-2 неделя)

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на полу. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).
2. И. п. – сидя на полу. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).
3. 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. И. п. – стоя. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5–10 с.
5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).
6. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).
7. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).
8. И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).
9. И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Малютка». И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

Игровое упражнение «Жучок на спине». И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

Подвижная игра «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.

Заключительная часть занятия. Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки».

«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.

«Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

Заключительная часть занятия. Легкий бег, расслабление под музыку.

Комплекс № 6 (декабрь 3-4 неделя)

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).

- Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.
- Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой).

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п - лежа на животе. Приподнимая голову и плечи. Руки в стороны. Сжимая и разжимая кисти рук.
2. То же, что и в 1- ом упражнении, но совершать прямыми руками круговые движения.
3. И.п. -То же. Движение рук в стороны- назад, в стороны — вверх.
4. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
5. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
6. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.
7. 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 исходное положение.
8. И.п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
9. И.п. - лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.
10. Самовытяжение в положении сидя. И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер.
11. Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину.
12. Поднять руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок), потянуться макушкой вслед за руками. Расслабиться в и.п. Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием.

Основная часть занятия.

Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

Игровое упражнение «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

Заключительная часть занятия. Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.

Комплекс № 7 (январь 1-2 неделя)

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами;

- постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (по 10–15 с каждой ногой).
2. И. п. – сидя на скамейке. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).
3. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз).
4. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и перекалывание их с места на место (30–40 с).
5. И.п.- стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.
6. Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
7. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.
8. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.
9. «Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
10. «Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Танец на канате» - положить на пол канат и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и сделать вид, что танцуете на проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то упадете.

Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один против другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки!!!

Игровое упражнение «Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, приподнимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только

ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали также дальше.

Подвижная игра «Жуки» - по сигналу инструктора: «Жуки полетели!»- все дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал : «Жуки отдыхают» - дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку.

Комплекс № 8 (январь 3-4 неделя).

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисичкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10–15 раз).
2. И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10–15 раз).
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6–8 раз).
4. И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8–10 раз).
5. И. п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).
6. И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).
7. 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).
8. И. п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6–8 раз).
9. И. п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мяч (8 раз).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Катание на морском коньке» - дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.

Игровое упражнение «Растяжка ног» - сидя, согнуть правую ногу и взяться за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. Так же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Малоподвижная игра «Змея» - дети стоят по кругу. Инструктор произносит слова: «Я — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает : «(имя ребенка), хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Инструктор держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног инструктора и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем инструктор с длинным «хвостом» идет по залу — это ползет «змея».

Заключительная часть занятия. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 9 (февраль 1-2 неделя)

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку стоя у стены:

- с открытыми глазами;
- постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Матрешки». «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, исходное положение, 5–8 – 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, исходное положение, 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 вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, 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, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.
5. «Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.
6. «Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.
7. «Лягушонок». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.
8. Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.
9. «Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Двигайте ступней» - сесть на стул или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку подвиньте в перед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятку — и пальцы снова убегут. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — подожмите пальцы, но на этот раз сдвинется пятка. То же с левой ногой.

Игровое упражнение «Катание мяча» - сесть на пол и поставить ступни на малый мяч. Затем катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени нужно менять.

Игровое упражнение «Достань мяч» - сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Зайцы и волк» - дети - «зайцы» прячутся за линию. В стороне прячется «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» - «зайцы» убегают и прячутся за линию. В игре можно использовать слова: скачут зайцы: «скок, скок, скок на зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?»

Заключительная часть занятия. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 10 (февраль 3-4 неделя)

Подготовительная часть занятия.

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). Ходьба на наружных краях стоп (2–5 минуты). Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты).

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).
2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).
3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).
4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).
5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).
6. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
7. И.п. - тоже. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»).
8. И.п. - то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх.
9. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп меленный.
10. Самовытяжение в положении лежа. *И.п.:* ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела.
- прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, расслабиться в и.п.
- прижать подбородок к груди, носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону, расслабиться в и.п.
И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты.
- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, расслабиться.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Лодочка» - предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на животе, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

Игровое упражнение «Колобок» - что за странный колобок в окошке появился: постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, две, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

Игровое упражнение «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в 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.

Игровое упражнение «Быстро возьми». Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, 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.

Подвижная игра «Котята и щенята» - дети делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, второй щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки. «Щенята» - на другой стороне зала. Инструктор предлагает «котяткам» побегать легко и мягко. На слова инструктора: «Щенята!» - вторая группа детей бежит за «котятками» и лает: «Гав-гав-гав!». «котятки», «мяукая», быстро влезает на гимнастическую стенку. После 2 повторений дети меняются местами, и игра продолжается.

Заключительная часть занятия. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 11 (март 1-2 неделя)

Подготовительная часть занятия.

Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища - 1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);
2. И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.
4. И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.
5. «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, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
6. «Ганец каблуков» - 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.
7. «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, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

Основная часть занятия.

И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

- Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.
- Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);

- Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. -И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (на поднимая головы), носки подтянуть на себя . Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего . У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.

Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены;

Комплекс № 12 (март 3-4 неделя)

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

Подготовительная часть:

- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать «ласточка сидит»;
2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;
3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;
4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.
5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
6. Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
8. «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 исходное положение.
9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.
10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Основная часть.

а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).

б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.

в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук:

- дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

Бег в среднем темпе.

Игровое упражнение «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Ракета» - сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один — пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!» - дети стоят в шеренге, ведущий становится впереди них на некотором расстоянии. Инструктор говорит: «Тише едешь дальше — дальше будешь!». В это время дети идут вперед. Сигнал «Стоп!», дети останавливаются и проверка осанки. Те, у кого неправильная осанка- возвращаются на исходную позицию. Игра продолжается 3-4 раза.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 13 (апрель 1-2 неделя)

Подготовительная часть занятия.

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку;
- стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Общеразвивающие упражнения.

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;
2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа;
3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «брасс»).
6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Основная часть.

- Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).
- Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).
- Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плышет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку. Проверка осанки.

Комплекс № 14 (апрель 3-4 неделя)

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3–4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3–5 счетов.
2. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.
3. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.
4. Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.
5. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).
6. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.
8. - подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираться в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.
9. - поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

Основная часть занятия.

Упражнения.

1. «Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
2. «Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
3. «Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).
2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).
3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).

4. Ходьба и бег на носочках.

Заключительная часть занятия. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Комплекс № 15 (май 1-2 неделя)

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкоснуться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3–4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

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).
2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).
3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).
4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).
5. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.
6. И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).
7. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).
8. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).
И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).
9. И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).
10. И. п. – о.с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Кто там?». И. п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он

держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3–4 раза). То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника). В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?».

Игровое упражнение «Попурри» -а) зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.

б) сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.

в) положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.

г) поднять пальцем ног с пола носовой платок.

д) вращать на полу мяч ногами.

е) сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

Подвижная игра «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в 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.

Подвижная игра «Резвый мешочек». Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Не перепрыгнувший выбывает из игры.

Заключительная часть занятия. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.

Консультации для родителей и воспитателей.

Профилактика плоскостопия

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное прониравание стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднимание и перекалывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

Профилактика нарушения осанки.

Основным средством профилактики нарушений осанки у детей является ЛФК, которая понимается в широком смысле этого слова и включает в себя общий режим, специальный статико-динамический режим и лечебную гимнастику. Общий и статико-динамический режимы должны быть обеспечены ребенку дома, а лечебную гимнастику необходимо выполнять и в домашних условиях, и в условиях детской поликлиники, физкультурного диспансера, центра реабилитации.

В вопросах профилактики нарушений осанки очень важно соблюдать статико-динамический режим:

1. Постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой, с невысокой подушкой. Дети не должны спать на мягком, прогибающемся матрасе.
2. После обеда желателен дневной сон на 1–1,5 ч для того, чтобы дать отдых мышцам спины и освободить позвоночник от нагрузки.
3. Необходимо правильно организовать рабочее место ребенка:
 - освещение рассеянное, но достаточное;
 - высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола составляло около 30 см (или если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза);
 - высота стула должна быть такой, чтобы между стулом и голенью образовался угол в 90°;
 - желательно иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного сокращения при длительных занятиях в статическом напряжении.
4. Основные требования для рабочей позы во время занятий – это максимальная опора туловища, таза и ног, а также симметричное положение. Правильная симметричная установка одинаковых частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп:
 - стопы в опоре на полу или на скамейке;
 - колени под стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым углом);
 - равномерная опора на обе половины таза;
 - туловище периодически опирается на спинку стула;
 - между грудью и столом рекомендуется расстояние от 1,5 до 2 см (ребром проходит ладонь);
 - предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе; плечи симметричны;
 - голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;
- при письме тетрадь лежи под углом 30°, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.
 5. Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке (рюкзак на одном и том же плече); в начальной школе лучше использовать ранец.
 6. Желательно избегать порочных поз:
 - так называемое косое положение плечевого пояса при письме, когда левая рука свешивается со стола;
 - косое положение таза, когда ребенок сидит на ноге, подложенной под ягодицу;
 - привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене.

7. Освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.

Все эти, незначительные на первый взгляд, детали имеют огромное значение при профилактике и в лечении нарушений осанки, так как влиянию лечебной гимнастики ребенок подвергается в течение некоторого времени, а большую часть дня и всю ночь он проводит без ортопедического надзора