

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 2  
комбинированного вида

Принято на заседании педсовета

от 31.08. 2023 г.

Протокол № 1

Утверждаю

Заведующий МКДОУ Детский сад № 2

В.Н. Меркулова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-оздоровительной  
направленности  
«Здоровье»**

**Уровень программы:** стартовый

**Вид:** модифицированная, адаптированная

**Возраст обучающихся:** 5-7 лет

**Состав группы:** 15 человек

**Срок реализации:** 2 года

**ID-номер программы в Навигаторе:** 12111

Автор-составитель:  
Федорова Мария Анатольевна  
инструктор по физической культуре

с. Красногвардейское  
2023 г.

## Содержание программы

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>		
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b>1.2.</b>	Цель и задачи	<b>6</b>
<b>1.3.</b>	Учебный план Содержание программы	<b>7</b>
<b>1.4.</b>	Планируемые результаты	<b>23</b>
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
<b>2.1.</b>	Календарный учебный график	<b>23</b>
<b>2.2.</b>	Условия реализации программы	<b>23</b>
<b>2.3.</b>	Методы и приемы	<b>25</b>
<b>2.4.</b>	Методическое обеспечение программы	<b>25</b>
	Список литературы	<b>26</b>
	Приложение	<b>27</b>

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность (профиль) программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье» является программой физкультурно-оздоровительной направленности, Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

#### **Актуальность программы.**

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического развития: 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.

#### **Отличительные особенности программы.**

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

### **Объём и срок освоения программы.**

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется в старшей группе 25 минут, в подготовительной 30 минут в неделю и 36 часов в год.

### **Формы обучения и режим занятий**

Обучение очное.

Режим занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Длительность академического часа составляет 25-30 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Наполняемость в группе – до 15 человек. Состав группы постоянный, как правило, одного возраста. Занятия проводятся со всей группой. Занятия проводятся с учетом возрастных и физических особенностей детей

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год – 36 часов.

Занятия проходят один раз в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – старшая группа 25 минут, подготовительная группа 30 минут.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а её содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания.

Ведущие педагогические идеи, ценности, принципы обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, – это:

**Личностно-ориентированный подход.** Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов, учёт возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка.

**Преимственность.** После изучения элементарных движений танца задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.

**Интеграция образовательных областей.** Объединение образовательных областей, с целью получения единого целостного образовательного продукта. Обеспечивающего формирование интегральных качеств личности ребёнка и гармоничное его вхождение в социум. Осознанное отношение детей к средствам танцевальной выразительности, овладение языком танцевальных движений.

### **Уровень программы – стартовый.**

Программа разработана в соответствии с государственными нормативными правовыми актами в области дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по её реализации».

3. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

10. Письмо ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28 сентября 2021 г. № 639 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

11. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (с изменениями и дополнениями).

1.2.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**Цель программы:**

- Приобщение детей к здоровому образу жизни.
- Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

**1.4. Задачи программы:**

***Коррекционные:***

- Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.
- Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания.
- Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.
- Использование физ.упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп)

***Образовательные:***

- Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.
- Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
- Обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
- Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости(полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

### **Воспитательные:**

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
- Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.
- Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
- Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря, бережного отношения к нему.
- Воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

### **1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **План первого года освоения программы**

<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>задачи</b>	<b>часы</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>1 -2 неделя</b>	Осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей.	2
	<b>3 неделя</b>	Проверка и выявление у детей неправильной осанки	1
	<b>4 неделя</b>	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.	1

<b>Октябрь</b>	<b>1-2 неделя</b>	Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.	2
	<b>3 неделя</b>	Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость	1
	<b>4 неделя</b>	Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Разучить подвижную игру «Страус», воспитывать дружеские взаимоотношения.	1
<b>Ноябрь</b>	<b>1 неделя</b>	Продолжать укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус».	1
	<b>2 неделя</b>	Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, используя аутотренинг	1
	<b>3 неделя</b>	Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество.	1
	<b>4 неделя</b>	Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног; учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях.	1



<b>Декабрь</b>	<b>1 неделя</b>	Продолжать закреплять навыки правильного массажа стопы и голени ног. Продолжать учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к подвижным играм.	1
	<b>2-3 неделя</b>	Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре «Сапожник». Воспитывать интерес к подвижным играм.	2
	<b>4 неделя</b>	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. Воспитывать интерес к занятию.	1
<b>Январь</b>	<b>1-2 неделя</b>	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.	2
	<b>3 неделя</b>	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.	1
	<b>4 неделя</b>	Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.	1
<b>Февраль</b>	<b>1-2 неделя</b>	Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на	2

		гимнастических скамейках. В подвижной игре «Сапожник» дать детям организовать самостоятельно игру.	
	<b>3 неделя</b>	Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног. закреплять упражнения на гимнастических скамейках. Самостоятельно дать детям организовать подвижную игру «Сапожник».	1
	<b>4 неделя</b>	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.	1
<b>Март</b>	<b>1 неделя</b>	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	1
	<b>2 неделя</b>	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.	1
	<b>3 неделя</b>	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.	1
	<b>4 неделя</b>	Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Совершенствовать двигательные умения и навыки на ступах. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Воспитывать интерес к занятию.	1
<b>Апрель</b>	<b>1 неделя</b>	Развивать у детей быстроту, ловкость, внимание и выносливость.	1

	<b>2 неделя</b>	Упражнять детей в умении прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость.	1
	<b>3 неделя</b>	Продолжать упражнять детей в умение прыгать в длину с места и приземляться на две ноги , полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость.	1
	<b>4 неделя</b>	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру.	1
<b>Май</b>	<b>1 неделя</b>	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. Для лечебного массажа точек стопы внести веточки сосны.	1
	<b>2 неделя</b>	Разучить новый комплекс массажа для голени и стопы ног, для стимуляции активных точек. Закрепить упражнения из каждого вида по одному. В подвижной игре «Сапожник» уметь двигаться с притопами под музыку.	1
	<b>3-4 недели</b>	Проведение мониторинга	2

**План второго года освоения программы**

<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>задачи</b>	<b>часы</b>
<b>сентябрь</b>	<b>1-2 неделя</b>	Исследование физического развития и здоровья детей. Вызвать интерес к занятиям. Закрепить основные правила поведения в спортивном зале	2
	<b>3 неделя</b>	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины» . Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе, массаж стоп гимнастическими палками, упражнения на гимнастической скамейке, ползание «слоники» по доске, ходьба по наклонной доске.	1
	<b>4 неделя</b>	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Комплекс упражнений из положения сидя, комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе, массаж стоп массажёрами, ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Проверка осанки у опоры и без нее. Игра: «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна».	1
<b>октябрь</b>	<b>1 неделя</b>	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс, на носках, на пятках, в полуприсядь, пружинящим шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, обычная. Комплекс упражнений из положения сидя, комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе, упражнения у гимнастической стенки,	1

	<p>упражнения на фитоболах, ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Подвижная игра: «Елочка» Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>	
<b>2 неделя</b>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя, комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>Ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок , массаж стоп массажерами. Релаксация</p>	1
<b>3 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя, комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе,</p> <p>упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить), комплекс упражнений у гимнастической стенки, ходьба по массажным дорожкам. Игра: «Длинная скакалка» Релаксация</p>	1
<b>4 неделя</b>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя, комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе, ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой</p>	1

		рейке) прямо, приставляя пятку, одной ноги к носку другой ноги, перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок, массаж стоп массажера.	
<b>ноябрь</b>	<b>1 неделя</b>	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «уточки»; ползание «слоники», «муравьишки» ; ходьба по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Ходьба по гимнастической палке боком приставными шагами, комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп гимнастическими палками ; ходьба с книгой на голове; ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине ползание по гимнастической скамейке на животе. Релаксация	1
	<b>2 неделя</b>	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба гусиным шагом ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. массаж стоп массажерами; перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; упражнения у гимнастической стенки; ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами. Релаксация.	1
	<b>3 неделя</b>	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвины» . Ползание «слоники» Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.	1

		<p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. массаж стоп массажерами; упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) ;упражнения на фитболах ;упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); ходьба по массажным дорожкам. Релаксация.</p>	
	<b>4 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп гимнастической палкой; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; комплекс упражнений у гимнастической стенки; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; ходьба по массажным дорожкам. Игра «Ель, ёлка, ёлочка», релаксация</p>	1
<b>декабрь</b>	<b>1 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп массажными мячами; перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие. Релаксация «Спинка отдыхает»</p>	1

	<b>2 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь); ходьба пружинящим (гусиным) шагом; ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Комплекс корригирующих упражнений; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп массажерами; упражнения на фитоболах; упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); ходьба перешагивая через модули прыжки вверх с разбега; пролезание в обруч прямо и боком. Релаксация.</p>	1
	<b>3 -4 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп мячами – массажерами; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Релаксация.</p>	2
<b>январь</b>	<b>2-3 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения комплекс упражнений из положения сидя.</p> <p>Комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); упражнения на фитоболах; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; ходьба по узкой</p>	2



		<p>рейки гимнастической скамейки;          ходьба с книгой на голове.          Релаксация «Водопад»</p>	
	<b>4 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины». Ползание «паучки», «муравьишки».          Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.          Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;          перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; массаж стоп массажерами;          упражнения у гимнастической стенки;          упражнение – игра «Ласточка»          Релаксация</p>	1
<b>февраль</b>	<b>1 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: «лисички», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны», ходьба пружинящим (гусиным) шагом, ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.          Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп массажерами;          упражнения на фитболе; упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)          ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине;</p>	1

	ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Релаксация	
<b>2 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны»; ходьба пружинящим (гусиным) шагом; ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>упражнения в парах; массаж стоп массажерами; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; упражнения у гимнастической стенки; отжимания от гимнастической скамейки; ходьба по массажным дорожкам. Релаксация.</p>	1
<b>3 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>упражнения в парах; массаж стоп массажерами; лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Релаксация</p>	1
<b>4 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе), ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; массаж стоп мячами – массажерами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; ходьба с книгой на голове; прыжки через короткую скакалку.</p>	1

		Релаксация	
<b>март</b>	<b>1 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы; ходьба гусиным шагом; ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Комплекс корректирующих упражнений; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; упражнения в парах; массаж стоп гимнастическими палками; упражнения на фитоболах; упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); игра – упражнение «Встань прямо»; игра – упражнение «ласточка».</p> <p>Релаксация.</p>	1
	<b>2 неделя</b>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «лошадки», «уточки»; ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе ; упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; игра – упражнение «Перешагни через веревочку»; игра – упражнение «Восточный официант» ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Релаксация.</p>	1

апрель	<b>3 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп массажерами; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; комплекс упражнений у гимнастической стенки; лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом; игра – упражнение «Выпрями ноги»; игра – упражнение «Восточный официант» . Релаксация.</p>	1
	<b>4 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки «лягушата», ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; упражнения в парах; массаж рук и стоп массажерами «су-джок»; ходьба с мешочком на голове по канату боком приставными шагами, перешагивая через верёвочки; игра – упражнение «Подтяни живот»; игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами). Релаксация.</p>	1
	<b>1 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней, на внутренней стороне стопы, Прыжки «лягушата», ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; упражнения в парах; массаж стоп гимнастическими палками; упражнения на</p>	1

	фитоболах; игра – упражнение «Море, берег, парус»; игра – упражнение «Мишки – пингвины». Релаксация.	
<b>2 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж рук и стоп массажерами «су-джок»; упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); игра – упражнение «Ласточка»; игра – упражнение «Восточный официант»; ходьба по массажным дорожкам; Релаксация.</p>	1
<b>3 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Комплекс корригирующих упражнений; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп мячами – массажерами; упражнения у гимнастической стенки; игра упражнение «Перешагни через веревочку»; ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед; игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки от пластиковых бутылок). Релаксация</p>	1
<b>4 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на</p>	1

		спине и на животе; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом, в течении 20-30 сек; массаж рук и стоп массажерами ; игра – упражнение «Выпрями ноги»; игра – упражнение «Выполни правильно». Релаксация.	
<b>май</b>	<b>1 неделя</b>	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки. Комплекс упражнений из положения; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; упражнения в парах; массаж стоп массажными мячами; упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); упражнения на фитболах; ползание по-медвежьему по гимнастической скамейке; игра – упражнение «Журавль расправляет крылья». Релаксация.	1
	<b>2 неделя</b>	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «лягушки». Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; упражнения в парах; массаж стоп с гимнастическими палками; ходьба по рейки гимнастической скамейки; игра – упражнение «Восточный официант»; игра – упражнение «Держи голову прямо». Релаксация.	1
	<b>3-4 неделя</b>	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	2

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление мышц стопы и голени ног.
- повышение уровня физической подготовленности.
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.
- имеет представления об организме человека, его целостности.
- понимает ценность здоровья и как его сохранить и укрепить.
- понимает, что здоровье человека зависит от хорошего настроения, хороших отношений между людьми. Знает правила позитивного общения с окружающими.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### Регламент образовательного процесса

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы: по расписанию
Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий: старшая группа 25 минут подготовительная группа 30 минут
Регламентирование образовательного процесса: 36 недель	

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 1) Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал оформлен в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудован в соответствии с санитарными нормами. Имеются: шкафчики, банкетка, стол и стул педагога и спортивное оборудование необходимое для проведения занятий.

#### 2) Психолого-педагогическое сопровождение

Целью психолого-педагогического сопровождения является создание условий для развития личностного роста, обучения и развития обучающихся. Методами психолого-педагогического сопровождения детей является

диагностика, анкетирование, наблюдение, индивидуальные консультации, беседы.

3) Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дошкольного образования Федорова Мария Анатольевна инструктор по физической культуре.

**Режим работы кружка «Здоровье!»:**

Количество занятий в неделю	1 занятие
Длительность одного занятия	25мин-старшая гр. 30 мин.- подготовительная гр.
День недели	в соответствии с расписанием занятий
Время проведения	вторая половина дня
Количество детей, посещающих кружок	15
Место проведения	спортивный зал



### **2.3. Методы и приемы**

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр а иногда и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

### **2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Образовательная деятельность в рамках программы основывается на следующих педагогических принципах:

- 1. Комфортность:** атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.
- 2. Личностно – ориентированное взаимодействие:** учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера.
- 3. Погружение каждого ребенка в процесс:** реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.
- 4. Опора на внутреннюю мотивацию:** с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.
- 5. Деятельность:** переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. - О. Н.Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ».ТЦ «Учитель»воронеж2005
2. З.И.Береснева Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш».М: ТЦ Сфера, 2003
3. А.Шорыгина «Беседы о здоровье» М.2007г
4. Т.Е.Никонорова Здоровичок (система оздоровления дошкольников) В.2007г
5. М.Ю.Картушина «Быть здоровыми хотим» (оздоровительные, познавательные занятия) М.2004г
6. Н.Ю.Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5, 5-6, 6-7 лет» М.2004г
7. Е.И.Подольская Оздоровительная гимнастика . Учитель, 2013г.
8. С.Е.Шукшина « Я и мое тело» Школьная пресса М, 2010г.

## Приложение к программе.

1. Перспективный план работы с детьми по профилактике правильной осанки и коррекции плоскостопия старшая группа.  
(Приложение №1)
2. Календарный план с детьми по профилактике правильной осанки и коррекции плоскостопия подготовительная группа  
(Приложение №2)
3. Беседы с детьми (Приложение № 3)
4. Игровые упражнения по профилактике и коррекции осанки и плоскостопия(Приложение№4)

(Приложение №1)

### Перспективный план работы с детьми по профилактике правильной осанки и коррекции плоскостопия для детей старшей группы.

месяц	неделя	задачи
<b>Сентябрь</b>	<b>1 неделя</b>	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей в средней группе.
	<b>2 неделя</b>	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей в старшей группе.
	<b>3 неделя</b>	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей в подготовительной к школе группе.
	<b>4 неделя</b>	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.
<b>Октябрь</b>	<b>1-2 неделя</b>	Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.

	<b>3 неделя</b>	Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость
	<b>4 неделя</b>	Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Разучить подвижную игру «Страус», воспитывать дружеские взаимоотношения.
<b>Ноябрь</b>	<b>1 неделя</b>	Продолжать укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус».
	<b>2 неделя</b>	Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, используя аутотренинг
	<b>3 неделя</b>	Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество.
	<b>4 неделя</b>	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях.
<b>Декабрь</b>	<b>1 неделя</b>	Продолжать закреплять навыки правильного массирования стопы и голени ног. Продолжать учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к подвижным играм.

	<b>2 неделя</b>	Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре «Сапожник». Воспитывать интерес к подвижным играм.
	<b>3 неделя</b>	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. Воспитывать интерес к занятию.
<b>Январь</b>	<b>1-2 неделя</b>	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.
	<b>3 неделя</b>	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.
	<b>4 неделя</b>	Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.
<b>Февраль</b>	<b>1-2 неделя</b>	Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках. В подвижной игре «Сапожник» дать детям организовать самостоятельно игру.
	<b>3 неделя</b>	Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног. закреплять упражнения на гимнастических скамейках. Самостоятельно дать детям организовать подвижную игру «Сапожник».
	<b>4 неделя</b>	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.
<b>Март</b>	<b>1 неделя</b>	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
	<b>2 неделя</b>	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.
	<b>3 неделя</b>	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.
	<b>4 неделя</b>	Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Совершенствовать двигательные умения и навыки на стезах. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Воспитывать интерес к занятию.

<b>Апрель</b>	<b>1 неделя</b>	Развивать у детей быстроту, ловкость, внимание и выносливость.
	<b>2 неделя</b>	Упражнять детей в умении прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость.
	<b>3 неделя</b>	Продолжать упражнять детей в умение прыгать в длину с места и приземляться на две ноги , полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость.
	<b>4 неделя</b>	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру.
<b>Май</b>	<b>1 неделя</b>	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. Для лечебного массажа точек стопы внести веточки сосны.
	<b>2 неделя</b>	Разучить новый комплекс массажа для голени и стопы ног, для стимуляции активных точек. Закрепить упражнения из каждого вида по одному. В подвижной игре «Сапожник» уметь двигаться с притопами под музыку.
	<b>3-4 недели</b>	Проведение мониторинга

(Приложение №2)

**Перспективный план работы с детьми по профилактике  
правильной осанки и коррекции плоскостопия для детей  
подготовительной группы**

<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>задачи</b>
<b>сентябрь</b>	<b>1-2 неделя</b>	Исследование физического развития и здоровья детей. Вызвать интерес к занятиям. Закрепить основные правила поведения в спортивном зале
	<b>3 неделя</b>	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины» . Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе, массаж стоп гимнастическими палками, упражнения на гимнастической скамейке, ползание «слоники» по доске, ходьба по наклонной доске.
	<b>4 неделя</b>	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Комплекс упражнений из положения сидя, комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе, массаж стоп массажёрами, ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Проверка осанки у опоры и без нее. Игра: «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна».
<b>октябрь</b>	<b>1 неделя</b>	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс, на носках, на пятках, в полуприсядь, пружинящим шагом, на внешней и внутренней



	<p>стороне стопы, обычная. Комплекс упражнений из положения сидя, комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе, упражнения у гимнастической стенки, упражнения на фитоболах, ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Подвижная игра: «Елочка» Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>
<b>2 неделя</b>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя, комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок, массаж стоп массажерами. Релаксация</p>
<b>3 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя, комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе,</p> <p>упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить), комплекс упражнений у гимнастической стенки, ходьба по массажным дорожкам. Игра: «Длинная скакалка» Релаксация</p>
<b>4 неделя</b>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя, комплекс упражнений из положения лежа на</p>

		спине и на животе, ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку, одной ноги к носку другой ноги, перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок, массаж стоп массажера.
<b>ноябрь</b>	<b>1 неделя</b>	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «уточки»; ползание «слоники», «муравьишки» ; ходьба по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Ходьба по гимнастической палке боком приставными шагами, комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп гимнастическими палками ; ходьба с книгой на голове; ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине ползание по гимнастической скамейке на животе. Релаксация
	<b>2 неделя</b>	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба гусиным шагом ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. массаж стоп массажерами; перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; упражнения у гимнастической стенки; ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами. Релаксация.

	<b>3 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвины» .</p> <p>Ползание «слоники»</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. массаж стоп массажерами; упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) ;упражнения на фитболах ;упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); ходьба по массажным дорожкам. Релаксация.</p>
	<b>4 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>массаж стоп гимнастической палкой; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; комплекс упражнений у гимнастической стенки; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Игра «Ель, ёлка, ёлочка», релаксация</p>
<b>декабрь</b>	<b>1 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп массажными мячами; переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие.</p>

		Релаксация «Спинка отдыхает»
	<b>2 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь); ходьба пружинящим (гусиным) шагом; ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Комплекс корригирующих упражнений; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп массажерами; упражнения на фитоболах; упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); ходьба перешагивая через модули прыжки вверх с разбега; пролезание в обруч прямо и боком. Релаксация.</p>
	<b>3 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп мячами – массажерами; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Релаксация.</p>
<b>январь</b>	<b>3 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения комплекс упражнений из положения сидя. Комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); упражнения</p>

		<p>на фитоболах; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки; ходьба с книгой на голове. Релаксация «Водопад»</p>
	<b>4 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины». Ползание «паучки», «муравьишки».</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; массаж стоп массажерами; упражнения у гимнастической стенки; упражнение – игра «Ласточка»</p> <p>Релаксация</p>
<b>февраль</b>	<b>1 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисички», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны», ходьба пружинящим (гусиным) шагом, ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп массажерами; упражнения на фитболе; упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине;</p> <p>ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Релаксация</p>
	<b>2 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны»; ходьба пружинящим (гусиным) шагом; ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя;</p>

		<p>комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>упражнения в парах; массаж стоп массажерами; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; упражнения у гимнастической стенки; отжимания от гимнастической скамейки; ходьба по массажным дорожкам. Релаксация.</p>
<b>3 неделя</b>		<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>упражнения в парах; массаж стоп массажерами; лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Релаксация</p>
<b>4 неделя</b>		<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе), ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; массаж стоп мячами – массажерами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; ходьба с книгой на голове; прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Релаксация</p>

<p><b>март</b></p>	<p><b>1 неделя</b></p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы; ходьба гусиным шагом; ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс корректирующих упражнений; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; упражнения в парах; массаж стоп гимнастическими палками; упражнения на фитоболах; упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); игра – упражнение «Встань прямо»; игра – упражнение «ласточка». Релаксация.</p>
	<p><b>2 неделя</b></p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «лошадки», «уточки»; ходьба с изменением направления движения. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе ; упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; игра – упражнение «Перешагни через веревочку»; игра – упражнение «Восточный официант» ходьба по массажным дорожкам. Релаксация.</p>
	<p><b>3 неделя</b></p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп массажерами; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; комплекс упражнений у гимнастической стенки; лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом;</p>

		игра – упражнение «Выпрями ноги»; игра – упражнение «Восточный официант» . Релаксация.
апрель	4 неделя	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки «лягушата», ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; упражнения в парах; массаж рук и стоп массажерами «су-джок»; ходьба с мешочком на голове по канату боком приставными шагами, перешагивая через верёвочки; игра – упражнение «Подтяни живот»; игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами). Релаксация.</p>
	1 неделя	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней, на внутренней стороне стопы, Прыжки «лягушата», ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>упражнения в парах; массаж стоп гимнастическими палками; упражнения на фитоболах; игра – упражнение «Море, берег, парус»; игра – упражнение «Мишки – пингвины». Релаксация.</p>
	2 неделя	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением



	<p>осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж рук и стоп массажерами «суджок»; упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); игра – упражнение «Ласточка»; игра – упражнение «Восточный официант»; ходьба по массажным дорожкам; Релаксация.</p>
<b>3 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Комплекс корригирующих упражнений; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; массаж стоп мячами – массажерами; упражнения у гимнастической стенки; игра упражнение «Перешагни через веревочку»; ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед; игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки от пластиковых бутылок). Релаксация</p>
<b>4 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами.</p> <p>Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом, в течении 20-30 сек; массаж рук и стоп массажерами ; игра – упражнение «Выпрями ноги»; игра – упражнение «Выполний правильно».</p>

		Релаксация.
<b>май</b>	<b>1 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки.</p> <p>Комплекс упражнений из положения; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; упражнения в парах; массаж стоп массажными мячами; упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); упражнения на фитболах; ползание по-медвежьему по гимнастической скамейке; игра – упражнение «Журавль расправляет крылья».</p> <p>Релаксация.</p>
	<b>2 неделя</b>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «лягушки». Комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; упражнения в парах; массаж стоп с гимнастическими палками; ходьба по рейки гимнастической скамейки; игра – упражнение «Восточный официант»; игра – упражнение «Держи голову прямо». Релаксация.</p>
	<b>3-4 неделя</b>	<p>Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.</p>

## Беседы с детьми

**1. Изучаем свой организм.** Педагог знакомит детей с тем, как устроено тело человека, его организм. В доступной форме, привлекая иллюстрированный материал, рассказывает об анатомии и физиологии, основных системах и органах человека (опорно –двигательной, мышечной, пищеварительной, выделительных системах, кровообращении, дыхании, нервной системе, органах чувств). Предлагает показать, где находятся руки, ноги, голова, туло-вище, грудная клетка. Обращает их внимание на, что тело устроено так, чтобы мы могли занимать вертикальное положение: голова – вверху (в самом надёжном месте); руки –на полпути (ими удобно пользоваться и вверх, и вниз); ноги – длинные и крепкие (удерживают и передвигают всё тело); в самом низу –ступни (опора). В левой стороне туловища расположен замечательный механизм, который помогает нам жить, - сердце, защищённое грудной клеткой.

Рассказывая о кровообращении, детям предлагается послушать, как бьётся сердце, объясняется, что оно сжимается и разжимается, работает, как насос, перегоняя кровь. Когда мы устаём, нашему организму нужно больше крови, и биение сердца ускоряется; если же мы спокойны, то тратим намного меньше энергии. И сердце может отдохнуть и биться медленнее. Детям предлагается проверить на себе, как работает сердце после физических упражнений. В состоянии покоя, после сна.

**2. О ценностях здорового образа жизни.** По традиции педагоги используют различные формы организации физической активности: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения после сна, подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья. В соответствии с новыми тенденциями организуются спортивные секции. Эта новая форма работы (в том числе с привлечением родителей) необходима для формирования у детей правил безопасного поведения и здорового образа жизни. Занятия физкультурой и спортом не должны быть принудительными и однообразными. Важно использовать эмоционально привлекательные формы их проведения: музыкальное сопровождение, движение в образе (прыгаем. Как зайчики; убыстряем темп: за деревом показалась лиса), красочные атрибуты (цветы, ленты, обручи), обращая внимание на красоту и совершенство человеческого тела, на получаемое удовольствие от движения.

Физическое развитие ребёнка важно не только само по себе: оно является важным средством развития его личности. Педагог должен способствовать формированию у детей сознания ценности здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической

активности и соблюдения личной гигиены. Например, при проведении физкультурного занятия внимание детей обращается на значение того или иного упражнения для развития определённой группы мышц, для работы различных систем организма. Педагог поддерживает у детей возникающие в процессе физической активности положительные эмоции, чувство «мышечной радости».

**3 .О навыках личной гигиены.** Необходимо формировать у детей навыки личной гигиены. Рассказывая об устройстве и работе организма, педагог обращает внимание детей на его сложность и хрупкость, а также объясняет необходимость бережного отношения к своему телу, ухода за ним. Дети должны научиться мыть руки, чистить зубы, причёсываться. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребёнка, приносящие большую пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье.

Объясняя ребёнку, для чего следует чистить зубы, можно рассказать о мельчайших невидимых глазом микроорганизмах – микробах, которые являются возбудителями некоторых болезней. Если в зубе образовалась дырочка (кариес) или попала пища в щель между зубами –это готовый «домик» для микробов. Вот почему необходимо чистить зубы утром и вечером. Полезно также с помощью лупы или микроскопа показать детям, какое множество самых различных бактерий «живёт» на руках, прячется под ногтями. Тогда они никогда не будут забывать мыть руки перед едой, стричь и чистить ногти.

**4 .О профилактике заболеваний.** Для формирования ценностей здорового образа жизни детям необходимо рассказывать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, витаминно, фито и физиотерапиях, массаже, коррегирующей гимнастики. Дети не должны выступать лишь в качестве «объектов» процедур и оздоровительных мероприятий. Они должны осознать, для чего необходимо то или иное из них, и активно участвовать в заботе о своём здоровье. В доступной форме, на примерах из художественной литературы и жизни, детям следует объяснить, как свежий воздух, вода, солнце, ветер помогают при закаливании организма, как воздействуют различные «лечебные» запахи, что происходит с организмом человека во время массажа.

**5 .Здоровье –главная ценность человеческой жизни.** Педагогу необходимо объяснить детям, что здоровье –это одна из главных ценностей жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечным насморком. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому каждый должен думать о

своём здоровье, знать своё тело, научиться заботиться о нём, не вредить своему организму.

**6. Правила оказания первой помощи.** Педагог знакомит детей с правилами поведения при травмах: при порезе пальца нужно поднять руку вверх и обратиться за помощью к взрослому; обязательно рассказать о том, что случилось, если обжётся, ужалила пчела или оса, если упал и сильно ушиб ногу, руку, голову.

Первую помощь ребёнок может оказать себе и самостоятельно:  
закружилась голова на солнце – скорее присесть или прилечь в тени и позвать взрослых;

сильно озябло лицо на морозе – растереть его легонько шарфом, рукавичкой, но не снегом;

озябли ноги – побегать, попрыгать, пошевелить пальцами;

промочил ноги – переодеться в сухое, не ходить в мокрых носках, обуви.

Каждое из этих правил может стать темой специальной беседы, основанной на опыте детей, игры – драматизации, сценки из кукольного театра.

#### **(Приложение №4)**

#### **Игры по профилактике и коррекции плоскостопия**

##### ***«Посади цветы на клумбу»***

**Материал и оборудование.** обручи . цветы из разноцветных капроновых лент, закрепленных в контейнерах от киндер – сюрпризов, наполненных для утяжеления горохом. Дети подгруппами садятся на пол вокруг обручей-клумб, около которых разложены цветы. По команде каждый ребенок захватывает цветок пальцами правой ноги (левой, двумя ногами) и переносит его в обруч - пересаживает на клумбу. Побеждает ребенок, удержавший правильную осанку и посадивших больше цветов за одну минуту.

##### ***«Весёлый зоопарк»***

**Материал и оборудование.** Гимнастические скамейки. Пособие «Зоопарк»: полосы ткани (длина 90 см, ширина 13 см), к одному концу каждой пришит мешочек с песком (80 г) и липучка; плоские фигурки животных, на обратной стороне которых - липучки. Дети раскладывают на полу перпендикулярно гимнастической скамейке полосы ткани, выбирают и прикрепляют к липучке фигурки животных. Затем садятся на скамейку, ставят правую

(левую) ногу на полосу и по команде пальцами ноги подгребают ткань, подтягивая фигурку к себе.

### **«Удержи мешочек»**

Оборудование. Гимнастические мешочки четырёх цветов с песком (150-200г.) – на один комплект меньше числа игроков. Под аудиозапись веселой музыки дети произвольно бегают на носочках между мешочками, разложенными на полу. Музыка приглушается. Воспитатель, поднимает над головой мешочек. Дети останавливаются, поднимают мешочки такого же цвета, кладут их на голову и удерживают, стараясь сохранить правильную осанку. Ребенок, оставшийся без мешочка, вместе с воспитателем дает оценку осанке детей.

### **«Рыболовы»**

**Материал и оборудование.** Две гимнастические скамейки. Разноцветные рыбки из ткани, наполненные крупой.

Дети распределяются на две команды и садятся на гимнастические скамейки. У одного торца каждой скамейки на полу лежат рыбки. По сигналу воспитателя ребёнок, сидящий рядом с рыбками, захватывает одну из них пальцами правой ноги и опускает её на пол перед собой, затем перехватывает рыбку пальцами левой ноги и передает её следующему игроку. Таким образом участники передают всех рыбок. Побеждает команда, члены которой, сохранив правильную осанку на протяжении всей игры, быстрее передали всех рыбок.

### **«Часы»**

Исходное положение — стоя.

Стрелки в часиках живут

И по кругу все идут.

Дети должны ходить приставным шагом по лежащему на полу обручу.

Сосчитают все минутки,

Дважды круг пройдут за сутки.

### **«Шли бараны по дороге»**

Шли бараны по дороге,

Ходить на носках.

Промочили в луже ноги.

Ходить на пятках.

Раз, два, три, четыре, пять,

Приподниматься на носки.

Стали ноги вытирать —

Кто платочком,  
Кто тряпицей,  
Кто дырявой рукавицей.

Средней частью правой стопы ( подошвы) скользить по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену: ступня как бы обхватывает голень. То же левой ногой. Упражнение выполняется 6- 8 раз.

### **«Зарядка для ножек»**

Исходное положение — стоя, держась руками за спинку стула

Наши ножки с утра делают зарядку.

Вот так встанут на носочки, а потом на пятки.

Приподниматься на носки с переносом тяжести тела на пятки.

На носочках постоим, вместе вдаль все поглядим,

Приподниматься на носки с одновременным разведением пяток.

Опускаемся на пятки, танцевать начнем вприсядку.

Присесть на полной стопе.

Снова на носках стоим, вправо-влево поглядим.

Приподниматься на носки.

Опускаемся на пятки, мы закончили зарядку.

Опускаться на всю стопу.

### **Самомассаж**

Наши маленькие ножки все шагали по дорожке.

Ходить на месте возле стула.

Через мостик перешли,

Ходить на пятках на месте.

По тропиночке прошли.

Ходить на носках вокруг стула.

Но устали наши ножки, отдохнуть хотят немножко.

Ногу на ногу кладем, и стопу свою берем.

Сидя на стуле, удобно положить левую стопу на ногу. Пододвинуть стопу поближе к себе.

Чтобы ножки нам размять, мы их будем растирать.

массировать подошву от пальцев к пятке.

Так, от пальчиков до пятки, массируем, ребятки.

вот теперь, наоборот, трем от пяточки вперед.

Массировать подошву от пятки к пальцам.

А сейчас на каждый пальчик

Мы наденем свой кафтанчик.

разминать каждый пальчик.

Ножку левую размяли и нисколько не устали.

Ножку правую берем, на коленочку кладем,

И теперь для этой ножки снова мы массаж начнем.

Повторить все действия для правой стопы.

### **« Два веселых гуся »**

Исходное положение — сидя на стуле

Жили у бабуся Два веселых гуся —

Поджимать и выпрямлять пальцы ног.

Один серый, Другой белый, Два веселых гуся.

Приподнимать от пола сначала носки, потом пятки.

Вытянули шею, У кого длиннее.

Приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны.

Один серый, Другой белый, У кого длиннее.

Приподнимать и одновременно разводить носки в стороны,

Мыли гуся лапки В луже у канавки.

Вращать стопы в разные стороны с небольшим усилием на большой палец.

Один серый, Другой белый, Спрятались в канавке.

Поджимать пальцы, удерживая ноги на внешнем крае стопы.

Вот кричит бабуся:

Разводить врозь сначала носки, затем пятки.

— Ой, пропали гуся — Один серый, Другой белый, Гуся мои, гуся!

Выходили гуся, Кланялись бабуся.

Поджимать и выпрямлять пальцы ног, продвигая по очереди стопы вперед, не отрывая их от пола.

Один серый, Другой белый, Кланялись бабуся.

Приподнимать от пола носки.

### ***Игра-соревнование «Каракатица»***

И.п. — сидя на ягодицах, нога, согнутые в коленях, выдвинуты вперед, руки в упоре сзади. По сигналу воспитателя «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, двигается до ориентира и обратно, стараясь не прекращать перекатывать стопами массажный мячик или гимнастическую палку.

### ***Лечебная гимнастика***

Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, платок и т.д.