

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
ДЕТСКИЙ САД №41 «РОСИНКА»**

ПРИНЯТА

Советом педагогов
протокол от 30.08.2023г.
№1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий
_____ Р.А. Ротова
от 30.08 2023г.

**Программа ДПОУ проведения занятий
по профилактике нарушений осанки и
плоскостопия у детей
«БЫТЬ здоровым»**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)

Срок реализации – 1 год

г. Нижневартовск

Паспорт программы

Наименование программы	Программа ДПОУ проведения занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей «Быть здоровым»
Основание для разработки программы	1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п. 4 ч. 2 ст. 29, ч. 3 ст. 30, с ч.1 ст. 91, ч. 1 ст. 101; 2. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; 3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; комментариями к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014г; 4. Устав МАДОУ г. Нижневартовска ДС №41 «Росинка»
Заказчик, координатор программы	Педагогический совет, родители, (законные представители) детей
Юридический адрес	628615 Россия, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск, ул. Северная 9-а.
Телефон	(8 – 3466) 44 – 74 – 71, (8 – 3466) 26 – 38 – 98, (8 – 3466) 44 – 81 – 27, (8 – 3466) 44 – 80 – 61
Составитель программы	Заведующий методическим отделом Сухина Е.В. Инструктор по физической культуре Потамошнева Е.Ю.
Исполнители программы	Участники образовательного процесса.
Цель программы	Формировать ценностное отношение детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей.
Задачи программы	-усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев ног; -обучать навыкам принятия и фиксирования правильной осанки; -обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.
Срок реализации программы:	1 год
Ожидаемые результаты	Воспитание здоровых детей, с высокой физической работоспособностью, что необходимо в их дальнейшей (взрослой)

	жизни.
Система контроля за исполнением программы	Мониторинг физического развития детей. Диагностика плоскостопия на визуальном плантоскопе.

Пояснительная записка

За основу программы взята технология В.Г. Алямовской , «Программа двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» В.Т. Кудрявцева, программа О.В.Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников».

На современном этапе одна из основных задач дошкольного образования – формирование у детей здорового образа жизни.

В последние годы все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии дыхательной системы, патологии органов зрения.

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Нарушения осанки возникают у детей при хронических заболеваниях, как проявление их общей функциональной слабости, ослабления мышечно-связочного аппарата. Такие дети, как правило, неловки, неуклюжи, физически неразвиты. Уже к 4 годам у детей отмечаются нарушения осанки, которые к 7 годам встречаются у каждого третьего ребенка. Этот дефект отрицательно сказывается не только на внешнем виде (сутулая спина и плечи, опущенная голова, асимметрия плеч, деформация грудной клетки), но и на состоянии прикуса (смыкание челюстей), работе сердца, легких, желудка, печени, кишечника и других внутренних органов ребенка, а также на зрении.

Наряду с общепринятыми понятиями о здоровом образе жизни в программе сделан акцент на овладение детьми двигательной культурой, приобретение опыта осознанного здоровьесберегающего поведения, связанного с влиянием выполняемых движений и соблюдением определенных поз на функционирование органов и систем.

Цель программы

Формировать ценностное отношение детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей.

Задачи

- усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев ног;
 - обучать навыкам принятия и фиксирования правильной осанки;
 - обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы;
 - обучать массажу стоп мячами-массажерами.

Ожидаемые результаты

Воспитание здоровых детей, с высокой физической работоспособностью, что необходимо в их дальнейшей (взрослой) жизни.

Нагрузка

В средней группе проводятся два занятия в неделю.

Продолжительность занятия 30 минут.

В год проводится 72 занятия.

Основные принципы программы

Гуманизм. Идея разумности и гуманности человека, сообщества людей. Разумность как качество, присущее людям – способность думать, говорить, выражать свои мысли, осознанно действовать, предвидя последствия своих действий, осознанно относиться к себе и к своему здоровью.

Непрерывность. Формирование устойчивого интереса к постоянному пополнению своего интеллектуального багажа и совершенствование практических навыков и умений решать проблемы, связанные с состоянием здоровья.

Целостность. Формирование у дошкольников целостного понимания сущности здоровья как основной ценности жизни, интеграция знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Научность. Можно выделить две группы идей:

Здоровье сберегающая направленность – освоение знаний, обеспечивающих формирование основ сознания и поведения дошкольников;

педагогические – формирование базисных структур личности.

Преемственность. Преемственность между возрастными категориями, а также - в детском саду закладывается фундамент для дальнейшего формирования представлений о здоровье человека и предупреждения заболеваний.

Стимулирование к активной деятельности. Практическая деятельность по укреплению и сохранению здоровья. Она обеспечивает практическое применение полученных знаний, укрепляет субъективные позиции ребенка в вопросах здорового образа жизни.

Личностный подход в воспитании: признание личности развивающегося человека высшей социальной ценностью;

уважение уникальности и своеобразия каждого ребенка;

Средовый подход т.е., использование возможностей внутренней и внешней среды в развитии личности ребенка;

Природосообразность. Воспитание должно основываться на научном понимании естественных и социальных процессов, согласовываться с общими законами развития человека сообразно его полу и возрасту.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста.

На пятом году жизни значительно возрастает двигательная активность детей. В связи с этим для предупреждения плоскостопия и укрепления осанки необходимо формировать у дошкольников навыки правильного выполнения ходьбы, бега, прыжков, которыми они широко пользуются в повседневной жизни. Эти виды движений оказывают значительное влияние на укрепление осанки и развитие мышц стопы и ног в целом, содействуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой системы. Движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Детей следует привлекать к подготовке, раздаче инвентаря и его уборке после занятия. Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Например, педагог показывает ребенку подлезание под дугу, затем объясняет, как это надо делать, после чего ребенок выполняет подлезание сам. Воспитатель помогает, ободряя и подсказывая. Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках. Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приемы. Например, ребенку предлагают пройти не по гимнастической скамейке, а по «мостику», перепрыгнуть не через две линии, а через «канавку». Можно организовать занятие, все содержание которого будет подчинено игровому сюжету, например, «Прогулка в лес».

Основными целями занятий являются: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, всестороннее развитие физических качеств ребенка.

Программа включает в себя цикл занятий, включающий в себя комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, дыхательную гимнастику, упражнения на релаксацию, ортопедические игры. В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости и товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую нагрузку. Каждая игра имеет свои правила, определяющие активность участников.

В соответствии с задачами ортопедические игры делят на пять основных групп.

1. Направленные на ознакомление со свойствами материалов (камешки, песок, вода и т.д.).

2. Направленные на совершенствование отдельных элементов техники движений (держи спину, проверь осанку и т.д.).
3. Направленные на ознакомление с окружающим (животные, растения и т.д.).
4. Направленные на развитие физических качеств.
5. Проводимые как с предметами (мячами, обручами, палочками и т.д.), так и без них.

Формировать в детях желание быть здоровыми начинаем с бесед об осанке. Рассказываем, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корректировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. На первых занятиях учим детей правильно принимать основные исходные положения лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя. В каждом последующем занятии вспоминаем все, что прошли на предыдущем. В игровой форме дети знакомятся со строением своего тела, с тем, что полезно и что вредно для организма.

Обучение детей начинается с постановки правильного дыхания, т.к. от этого зависит общее состояние ребенка. Нагрузки не превышают функциональных возможностей организма, но достаточно эффективные, чтобы вызвать тренировочный эффект.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на занятиях занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаляющее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Для развития правильной ходьбы и чувства равновесия необходимо научить ребенка ходить, ставя стопы параллельно. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого. Для профилактики плоскостопия можно использовать любую колочую поверхность – вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые сейчас продаются. Стопа при этом рефлекторно "подбирается", происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Здесь имеются резиновые массажные мячи диаметром 5, 10 и 15 см для массажа стоп, диаметром 45, 65 см для массажа спины, тренажеры для стоп ног, гимнастические палки, гимнастические и ортопедические мячи диаметром 45-65 см, массажные дорожки, коврики, сухой бассейн, гимнастическая стенка, мешочки с песком, батуты, «диски здоровья», индивидуальный пакет на каждого ребенка, в котором альбомные листы, карандаш, матерчатая салфетка, мелкие игрушки.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими

умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Поэтому в МАДОУ новые подходы к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

С целью установления единства в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома проводятся родительские собрания, консультации, открытые просмотры занятий, спортивные досуги, праздники и развлечения. Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Об этом мы должны постоянно напоминать родителям, побуждая их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играми и упражнениями.

Своевременное воздействие на формирующуюся осанку в период дошкольного возраста очень важно. Чем раньше начнутся профилактика и коррекция различных видов нарушений осанки, плоскостопия, косолапости, тем больше вероятности того, что у ребенка не возникнет проблем со здоровьем. При этом практически все специалисты считают наиболее эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки физические упражнения.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Девизом нашей программы стал афоризм Тиссо: "Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение".

Учебный план

№ раздела	Название раздела	Форма занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса	Комплексное занятие	12	1	11
2	Игры и упражнения для профилактики плоскостопия	Комплексное занятие	12	1	11
3	Ортопедические игры	Комплексное занятие	12	1	11

72 занятия, 36 часов

Программно – методическое обеспечение

№	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
1	«Здоровячок»	Программа ДПОУ проведения занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей «Здоровячок»	-технология В.Г. Алямовской, «Программа двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» М., -1994.; -В.Т. Кудрявцева, программа О.В.Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников». М., -2000.

Календарный график

месяц	неделя	тема	№ занятия
сен тябрь	1	Основные виды движений Ходьба по доске без предметов Ходьба по канату приставным шагом	Занятие № 1-2
	2	Основные виды движений Лазанье по лестнице-дуге Ходьба по скамейке	Занятие № 3-4
	3	Основные виды движений ходьба по прямой с мешочком на голове ходьба по рифленой доске	Занятие № 5-6
	4	Основные виды движений Захват предметов пальцами ног Ходьба по узенькой дорожке	Занятие № 7-8
октябрь	5	Основные виды движений Катание мячей ногой Перешагивание через небольшие надувные мячи	Занятие № 9-10
	6	Основные виды движений спрыгивание с бума захватывание пальцами ног палочки	Занятие № 11-12
	7	Основные виды движений Ходьба по ребристой доске Ходьба по бревну	Занятие № 13-14
	8	Основные виды движений ходьба с перешагиванием через шнуры ходьба приставным шагом по канату	Занятие № 15-16
	9	Основные виды движений: перешагивание через бруски; ходьба по лежащей лесенке с захватом ее перекладин пальцами ног	Занятие № 17-18
ноябрь	10	Основные виды движений: захват пальцами ног кольца ходьба по узкой дорожке	Занятие № 19-20
	11	Основные виды движений: ходьба по скамейке прыжки с продвижением на носках	Занятие № 21-22
	12	Основные виды движений: перешагивание через гимнастические палки, спрыгивание с невысокого предмета в круг и выпрыгивание из него	Занятие № 23-24
	13	Основные виды движений: захват пальцами стоп камушков ходьба по канату боком приставным шагом	Занятие № 25-26
декабрь	14	Основные виды движений: перешагивание через бруски подтягивание пальцами ног легкого коврика	Занятие № 27-28

	15	Основные виды движений: лазание по гимнастической стенке ходьба по скамейке с мешочком на голове	Занятие № 29-30
	16	Основные виды движений: перешагивание через кубики прыжки с доставанием колокольчика	Занятие № 31-32
	17	Основные виды движений: ходьба спиной вперед ходьба по наклонной доске на носках вверх и вниз	Занятие № 33-34
январь	18	Основные виды движений: ходьба по шнуру прямо захват пальцами ног шариков	Занятие № 35-36
	19	Основные виды движений: захватывание пальцами стоп булавы в узкой части ходьба на четвереньках скользящим движением	Занятие № 37-38
	20	Основные виды движений: прыжки с доставанием флажка ходьба по скошенной поверхности, пятки к пятке	Занятие № 39-40
февраль	21	Основные виды движений: захват пальцами ног шишек (5 раз) ходьба по бревну (3 раза)	Занятие № 41-42
	22	Основные виды движений: ходьба с мешочком на ладони по доске сдавливание стопами резинового мяча	Занятие № 43-44
	23	Основные виды движений: лазание по канату с помощью ног перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на расстояние 10-20 см	Занятие № 45-46
	24	Основные виды движений: ходьба по ребристой доске ходьба по скамейке ставя ногу с носка, руки в стороны	Занятие № 47-48
март	25	Основные виды движений: ходьба по бревну боком прыжки с доставанием погремушки	Занятие № 49-50
	26	Основные виды движений: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны захват пальцами ног кубиков (5 раз)	Занятие № 51-52
	27	Основные виды движений: ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев ходьба по скамейке с наклонами, раскладывая кубики	Занятие № 53-54
	28	Основные виды движений:	Занятие № 55-56

		захват и подтягивание пальцами ног матерчатого коврика; ходьба на носках с наклонами, собирая кубики	
апрель	29	Основные виды движений: перекатывание стопой валика вбегать и сбегать по наклонной доске	Занятие № 57-58
	30	Основные виды движений: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки за спиной; перекат стопой гимнастической палки	Занятие №59-60
	31	Основные виды движений: ходьба по скамейке с поворотом кругом захват пальцами ног карандаша и перекладывание его в сторону другой стопы	Занятие № 61-62
	32	Основные виды движений: прыжки с доставанием колокольчика ходьба по скамейке с наклонами, собирая мешочки с песком	Занятие №63-64
май	33	Основные виды движений: ходьба по скамейке с прокатыванием мяча двумя руками перед собой захват пальцами ног катушки и перекладывание её в сторону другой стопы	Занятие № 65-66
	34	Основные виды движений: ходьба по гимнастической палке стоя на скамейке, подняться на носки и опуститься на всю стопу	Занятие № 67-68
	35	Основные виды движений: ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше лазание по канату с помощью	Занятие № 69-70
	36	Основные виды движений: ходьба по скамейке на четвереньках «художник» - рисование на листе бумаги карандашом зажатым пальцами ноги, держа другой ногой лист бумаги	Занятие № 71-72

Содержание и структура программы

Этапы и сроки реализации

1 этап Исходно- диагностический	Сентябрь	Стартовый мониторинг. Диагностика плоскостопия на визуальном плантоскопе.
2 этап Практический	Сентябрь - май	Занятия, включающие в себя: комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, дыхательную гимнастику, упражнения на релаксацию, ортопедические игры, направленные на ознакомление со свойствами материалов (камешки, песок, вода и т.д.), на совершенствование отдельных элементов техники движений (держи спину, проверь осанку и т.д.), на ознакомление с окружающим (животные, растения и т.д.), на развитие физических качеств, проводимые как с предметами (мячами, обручами, палочками и т.д.), так и без них.
3 этап Итогово- диагностический	Май	Анализ результатов на конец учебного года. Итоговый мониторинг. Диагностика плоскостопия на визуальном плантоскопе. Рекомендации для родителей.

Основные понятия.

ОСАНКА – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета. Позвоночник обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает его в равновесии, поддерживает тяжесть головы и верхней части туловища. В вертикальном положении позвоночник удерживается с помощью мышц, которые его окружают (мышцы спины и брюшного пресса). Эти мышцы образуют естественный мышечный корсет. Он оказывает большое влияние на формирование правильной осанки. При этом основное значение имеет равномерное развитие и правильное распределение мышечной тяги на позвоночник. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга сгибателей уравновешивается тягой разгибателей, то корпус и голова находятся в прямом, красивом положении. Позвоночник имеет 4 изгиба, 2 из них обращены выпуклостью вперед (шейный и поясничный л) и 2 – выпуклостью назад (грудной и крестцовый). Появляются они в раннем детском возрасте и окончательно формируются к 6-7 годам, а закрепляются к 18-20. Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить.

Нормальная осанка.

Под осанкой понимают привычную непринужденную позу человека в покое и при движениях, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого. Человек приобретает (формирует) осанку в процессе своего роста и развития. Определенную роль играют наследственность, перенесенные заболевания, бытовые условия.

Признаки правильной осанки

Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. При этом голова держится прямо: линия, проведенная через наружный слуховой проход и нижний край глазницы горизонтальна; плечевые суставы разведены; надплечья на одном уровне; углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем симметричны; живот подтянут; ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Грудная клетка не имеет западений и выпячиваний, симметрична относительно средней линии; лопатки симметричны, на всем протяжении равномерно прилегают к грудной клетке; треугольники талии симметричны. Позвоночник не имеет патологических изгибов, величина физиологических изгибов и угол наклона таза в пределах возрастной нормы.

Распространенность и причины возникновения нарушений осанки у детей.

Нарушение осанки является весьма распространенной патологией. Им страдают по данным разных авторов от 60 до 70% детей. Эти величины вызывают особую озабоченность с учетом неблагоприятного влияния нарушенной осанки на работу всех органов и систем растущего организма.

Выделим внутренние и внешние причины формирования неправильной осанки. Внутренние причины - это дефекты формы и длины конечностей; не полностью исправленные кривошеи, дефекты зрения и слуха, хронические заболевания внутренних органов, болезни обмена веществ: рахит. Наиболее частой из внутренних причин является неврологическая патология. Для формирования нарушения осанки достаточно минимального изменения тонуса мышц. Распространенность неврологической патологии среди новорожденных составляет 60%. Далеко не все дети излечиваются полностью. Причиной формирования нарушенной осанки может послужить и травма опорно-двигательного аппарата.

Под внешними причинами мы понимаем организацию жизни ребенка, предусматривающую неоптимальную нагрузку на органы опоры и движения, центральную нервную систему. Прежде всего отметим режим дня, допускающий гиподинамию; стрессирующие методы воспитания или обучения; мебель, не соответствующую росту и нагрузкам ребенка.

Профилактика нарушений осанки.

Появившиеся в детском возрасте отклонения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Нарушению осанки способствует длительное вынужденное сидение на одном месте, особенно если стул и стол не соответствуют росту и пропорциям тела ребенка. Поэтому следует регулярно проводить с детьми физические упражнения, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, укрепляющие их здоровье и опорно-двигательный аппарат. Нельзя допускать, чтобы дети лежали или спали в очень мягкой или прогибающейся под тяжестью их тела кровати, и притом всегда на одном и том же боку.

Не следует разрешать детям подолгу стоять с опорой на одну ногу, например при катании на самокатах. Надо следить за тем, чтобы маленькие дети не стояли и не сидели на корточках продолжительное время на одном месте, не ходили на большие расстояния (дозировка прогулок и экскурсий), не переносили тяжестей. Это особенно касается слабых, болезненных детей, а также детей с признаками рахита. Чтобы малыши, играя в песок, не просиживали подолгу на корточках, песочные ящики делают со скамейками и столиками.

Во время занятий и приема пищи надо следить за правильной посадкой детей. Требовать от ребенка правильной посадки можно тогда, когда мебель соответствует его росту и пропорциям тела. Чтобы ребенок сидел удобно и прочно, глубина сиденья стула должна равняться $\frac{2}{3}$ бедра, а ширина должна превышать ширину таза на 10 см. Высота сиденья стула над полом должна быть равной длине голени вместе со стопой (измерять следует до подколенной впадины, прибавляя 2 см на высоту каблука). При слишком высоком сиденье ноги не достают пола и положение тела становится менее устойчивым. При низком сиденье ребенок либо отводит ноги в сторону, что нарушает правильность посадки и искажает позу, либо подбирает их под сиденье, что может вызвать чувство онемения в ногах, поскольку крупные вены, проходящие в подколенной впадине, сильно сдавливаются.

Высота стола над сиденьем должна позволять ребенку свободно, без поднимания или опускания плеч, класть предплечья на крышку стола. При слишком большой высоте ребенок, работая за столом, поднимает плечи, особенно правое, при слишком малой—он сгибается, сутулится

ПЛОСКОСТОПИЕ — это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия — все это приводит к неправильному развитию стопы. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обоих форм плоскостопия.

При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод, а внутренний свод служит рессорой, обеспечивающей эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу.

По медицинской статистике к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырем годам — у 32%, к шести годам — у 40%, а к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие.

Стопа – орган опоры и передвижения. Обнаружение плоскостопия требует особого и своевременного внимания, даже в самых начальных формах. Проявление плоскостопия может сопровождаться жалобами ребенка на боль в ногах при ходьбе, быструю утомляемость во время длительных прогулок. Уплотнение стоп может приводить к нарушению осанки и искривлению позвоночника.

При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

Развитию плоскостопия способствует заболевание рахитом, общая слабость и пониженное физическое развитие, а также излишняя тучность, при которой на стопу постоянно действует чрезмерная весовая нагрузка. У детей, преждевременно (до 10—12 месяцев) начинающих много стоять и передвигаться на ножках, развивается плоскостопие. Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение детей по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблучка.

При плоской и даже уплощенной стопе обувь снашивается обычно быстрее, особенно внутренняя сторона подошвы и каблука. К концу дня дети часто жалуются, что обувь им тесна, хотя с утра она была им впору. Происходит это оттого, что после длительной нагрузки деформированная стопа еще более уплощается, а следовательно, удлиняется.

Виды плоскостопия.

В соответствии с причинами, из-за которых происходит уплощение стопы, плоскостопие делится на пять основных видов. У большинства встречается так называемое статическое плоскостопие.

Часто статическое плоскостопие вызывают и длительные нагрузки, связанные с профессиональной деятельностью человека: «весь день на ногах».

Боли усиливаются к вечеру, ослабевают после отдыха, иногда у лодыжки появляется отечность.

Другой вид этой болезни - травматическое плоскостопие.

Как и следует из названия, этот недуг возникает в результате травмы, чаще всего переломов лодыжек, пяточной кости, костей предплюсны и плюсны.

Следующий вид - врожденное плоскостопие. Его не следует путать с «узенькой пяткой» аристократических леди, характерной для статического плоскостопия. Причина врожденного плоскостопия иная.

У ребенка до того, как он твердо встал на ноги, то есть лет до 3-4, стопа в силу незавершенности формирования не то чтобы слабая, а просто плоская, как дощечка. Трудно оценить, насколько функциональны ее своды. Поэтому малыша надо

постоянно наблюдать и, если положение не меняется, заказать ему корректирующие стельки.

Рахитическое плоскостопие - не врожденное, а приобретенное, образуется в результате неправильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина D в организме и как следствие недостаточным усвоением кальция - этого «цемента» для костей. От статического плоскостопия рахитическое отличается тем, что его можно предупредить, проводя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир).

Профилактика плоскостопия.

Для предупреждения плоскостопия рекомендуются умеренные упражнения для мышц, ног и стоп, ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Особенно рекомендуется хождение босиком летом по рыхлой, неровной поверхности, так как при этом ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы. Для детей с нарушенной осанкой и плоскостопием в занятия по физической культуре и утреннюю гимнастику вводят специальные корректирующие упражнения.

Нагрузка в подвижных играх и физических упражнениях должна строго дозироваться. Не рекомендуются упражнения с длительным напряжением мышц, что связано с задержкой или напряжением дыхания. Общая продолжительность занятий 20 минут.

Для большего эмоционального подъема, выработки чувства ритма и темпа физические упражнения проводят под музыку. Гимнастические стенки, заборчики для лазания, горки, стойки для прыжков, а также мячи, обручи, флажки и прочее оборудование позволяет быстрее усвоить нужные движения, делает занятия по гимнастике более увлекательными и менее утомительными.

В теплое время года занятия по развитию движений проводят на участке. Одежда во время занятий должна быть легкой, не стесняющей движений. Во время прогулок в зимнее время дети катаются на санках, лыжах, коньках; в летнее время — на велосипедах. На участке дети выполняют определенные виды труда: сажают цветы и овощи, рыхлят землю, поливают и пропалывают грядки, перевозят и переносят песок, землю, снег и проч. Все это хорошо способствует развитию мышц и двигательных навыков, но при условии, если инвентарь, которым дети пользуются (лопаты, грабли, тачки и проч.), соответствует росту, пропорциям тела и силам ребенка. Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Большая активность мышц влечет за собой усиление сердечной деятельности, иными словами, тренировку сердца — органа, от работы которого зависит обеспечение всего организма питательными веществами и обмен газов.

КОСОЛАПОСТЬ - характеризуется приведением, супинацией и подошвенным сгибанием стопы. При этом ноги ребёнка принимают "О" - образную форму, ограничивается их подвижность, опора на подошву односторонняя и неполноценная.

Формы и методы работы с детьми Ортопедические игры

"Зебра"

Дорожка выполнена из плотной ткани, сложенной вдвое (ткань подвергается санитарно-гигиенической обработке) и простроченной на несколько отделений. В каждое отделение вложены различные наполнители (горох, камешки, шишки и т.д.).

"Цветочная поляна"

На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки отсчет и т.д.).

"Извилистая дорожка"

На полоску плотной ткани нашивается веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

"Полоса препятствий"

Поролон делится на квадраты 50×50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, веревочки различной длины и толщины и т.д.). Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками "молниями", пуговицами, карабинами и т.д.

Данное оборудование помогает детям уверенно выполнять задание, при этом сохранять правильную осанку и положение головы в пространстве, служит профилактикой плоскостопия, формирует у детей навыки правильной осанки, силовую выносливость мышц стоп; воспитывает желание добиваться правильного выполнения упражнений.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

"Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

1. разбегаться можно только после команды "Лови!";
2. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;

3. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

"Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;
3. ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

"Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

"Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

"Сделай правильно"

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: "Оловянный солдатик" (основная стойка); "Осанка" (правильная осанка); "Фигуристка" (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); "Лечь" (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); "Чипполино" (присед, спина прямая, руки вверх); "Носочки" (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); "Загораем" (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Эти положения используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-4 сек., хорошо напрягая мышцы.

"Журавлик"

Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими"

Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25 шагов). Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.

Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.

Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

"Воробышек"

Круги назад 5-6 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок"

Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-5 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

"Большие круги"

Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) – 5-6 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

"Мельница"

Поочередное приведение рук за затылок и спину (6 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Резинка"

Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки - покажи ладошки"

Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-5 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

"Потягивание"

Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-5 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Упражнения в положении "лежа на спине"

"Здравствуйте-прощайте"

Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

"Волна"

Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-5 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты. ,,

"Пляска"

И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6 раз).

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении "лежа на животе"

"Воробышек"

Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5) раз. Голова приподнята.

"Рыбка"

Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6 сек. (3 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

"Лягушонок"

Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6 раз).

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

"Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

"Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

"Собери камушки"

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде "Марш!" дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.

"Найди правильно след"

По залу хаотично раскладываются ортопедические стельки. По сигналу воспитателя дети должны выбрать правильно стельки для правой и левой ноги и встать на них: пятки вместе носки врозь, с правильной осанкой. Выигрывает тот, кто быстро и правильно выполнит задание.

"Мишка косолапый"

Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть

подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

Перспективное планирование

<p>1 – 2 занятие 1 неделя</p>	<p>Цель: Учить детей правильно дышать. Формировать правильную осанку; укреплять мышцы стоп. Основные виды движений Ходьба по доске без предметов (2 раза) Ходьба по канату приставным шагом (2 раза) Подвижная игра «Мы проверили осанку» (2 раза)</p>	<p>Цель: Учить детей правильно дышать. Формировать правильную осанку; укреплять мышцы стоп. Основные виды движений Ходьба по доске без предметов (3 раза) Ходьба по канату приставным шагом (2 раза) Подвижная игра «Мы проверили осанку» (3 раза)</p>
<p>3 – 4 занятие 2 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений Лазанье по лестнице-дуге (2 раза) Ходьба по скамейке (2 раза) Подвижная игра «Ну-ка донеси!»</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений Лазанье по лестнице-дуге (2 раза) Ходьба по скамейке (3 раза) Подвижная игра «Ну-ка донеси!» (3 раза)</p>
<p>5 – 6 занятие 3 неделя</p>	<p>Цель: Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп. Основные виды движений ходьба по прямой с мешочком на голове (2 раза) ходьба по рифленой доске (2 раза) Подвижная игра «Ракета и самолет» (2 раза)</p>	<p>Цель: Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп. Основные виды движений ходьба по прямой с мешочком на голове (2 раза) ходьба по рифленой доске (3 раза) Подвижная игра «Ракета и самолет» (3 раза)</p>
<p>7 – 8 занятие 4 неделя</p>	<p>Цель: Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений</p>	<p>Цель: Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений</p>

	<p>Захват предметов пальцами ног (2 раза)</p> <p>Ходьба по узенькой дорожке (2 раза)</p> <p>Подвижная игра «Великаны» (2 раза)</p>	<p>Захват предметов пальцами ног (2 раза)</p> <p>Ходьба по узенькой дорожке (3 раза)</p> <p>Подвижная игра «Великаны» (3 раза)</p>
<p>9-10 занятие</p> <p>5 неделя</p>	<p>Цель: Учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>Катание мячей ногой (4раза)</p> <p>Перешагивание через небольшие надувные мячи(2 раза)</p> <p>Подвижная игра «Через болото» (2 раза)</p>	<p>Цель: Учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>Катание мячей ногой (4раза)</p> <p>Перешагивание через небольшие надувные мячи (3 раза)</p> <p>Подвижная игра «Через болото» (3 раза)</p>
<p>11-12 занятие</p> <p>6 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>спрыгивание с бума (5раз)</p> <p>захватывание пальцами ног палочки (5 раз)</p> <p>Подвижная игра «У меня спина прямая» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Вход в зал по ребристой доске.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>спрыгивание с бума (5раз)</p> <p>захватывание пальцами ног палочки (5 раз)</p> <p>Подвижная игра «У меня спина прямая» (3 раза)</p>
<p>13-14 занятие</p> <p>7 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>Ходьба по ребристой доске (2 раза)</p> <p>Ходьба по бревну (3 раза)</p> <p>Подвижная игра «Курочка и цыплята» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>Ходьба по ребристой доске (3 раза)</p> <p>Ходьба по бревну (3 раза)</p> <p>Подвижная игра «Курочка и цыплята» (3 раза)</p>
<p>15-16 занятие</p> <p>8 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений</p>

	<p>ходьба с перешагиванием через шнуры (2 раза)</p> <p>ходьба приставным шагом по канату (2 раза)</p> <p>Подвижная игра «Куры»</p>	<p>ходьба с перешагиванием через шнуры (3 раза)</p> <p>ходьба приставным шагом по канату (3 раза)</p> <p>Подвижная игра «Куры» (3 раза)</p>
<p>17-18 занятие</p> <p>9 неделя</p>	<p>Цель: Вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>перешагивание через бруски;</p> <p>ходьба по лежащей лесенке с захватом ее перекладин пальцами ног (2 раза)</p> <p>Подвижная игра «Мишка идет по мостику» (2 раза)</p>	<p>Цель: Вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>перешагивание через бруски;</p> <p>ходьба по лежащей лесенке с захватом ее перекладин пальцами ног (3 раза)</p> <p>Подвижная игра «Мишка идет по мостику» (3 раза)</p>
<p>19-20 занятие</p> <p>10 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>захват пальцами ног кольца (5 раз)</p> <p>ходьба по узкой дорожке (2 раза)</p> <p>Подвижная игра «Аист» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>захват пальцами ног кольца (5 раз)</p> <p>ходьба по узкой дорожке (3 раза)</p> <p>Подвижная игра «Аист» (3 раза)</p>
<p>21-22 занятие</p> <p>11 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>ходьба по канату (2 раза)</p> <p>прыжки с продвижением на носках (5 раз)</p> <p>Подвижная игра «Кружись - не упали» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>ходьба по канату (3 раза)</p> <p>прыжки с продвижением на носках (5 раз)</p> <p>Подвижная игра «Кружись - не упали» (3 раза)</p>
	<p>Цель: Продолжать формировать у</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у</p>

<p>23-24 занятие</p> <p>12 неделя</p>	<p>детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений: перешагивание через гимнастические палки (2 раза) спрыгивание с невысокого предмета в круг и выпрыгивание из него (5 раз) Подвижная игра « Шире шаг» (2 раза)</p>	<p>детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений: перешагивание через гимнастические палки (2 раза) спрыгивание с невысокого предмета в круг и выпрыгивание из него (5 раз) Подвижная игра « Шире шаг» (3 раза)</p>
<p>25-26 занятие</p> <p>13 неделя</p>	<p>Цель: Учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: захват пальцами стоп камушков(5 раз) ходьба по канату боком приставным шагом (2 раза) Подвижная игра «Принеси игрушку» (2 раза)</p>	<p>Цель: Учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: захват пальцами стоп камушков(5 раз) ходьба по канату боком приставным шагом (3 раза) Подвижная игра «Принеси игрушку» (3 раза)</p>
<p>27-28 занятие</p> <p>14 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: перешагивание через бруски (2 раза) подтягивание пальцами ног легкого коврика (2 раза) Подвижная игра «Донеси-не урони» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: перешагивание через бруски (3 раза) подтягивание пальцами ног легкого коврика (2 раза) Подвижная игра «Донеси-не урони» (3 раза)</p>
<p>29-30 занятие</p> <p>15 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: лазание по гимнастической стенке (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: лазание по гимнастической стенке (2 раза)</p>

	<p>ходьба по скамейке с мешочком на голове (2 раза)</p> <p>Подвижная игра «Трудный переход» (2 раза)</p>	<p>ходьба по скамейке с мешочком на голове (3 раза)</p> <p>Подвижная игра «Трудный переход» (3 раза)</p>
<p>31-32 занятие</p> <p>16 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Следить за правильным дыханием</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>перешагивание через кубики (2 раза)</p> <p>прыжки с доставанием колокольчика (8 раз)</p> <p>Подвижная игра «Веселые снежинки» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Следить за правильным дыханием</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>перешагивание через кубики (3 раза)</p> <p>прыжки с доставанием колокольчика (8 раз)</p> <p>Подвижная игра «Веселые снежинки» (3 раза)</p>
<p>33-34 занятие</p> <p>17 неделя</p>	<p>Цель: Научить правильно ходить. Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>ходьба спиной вперед (2 раза)</p> <p>ходьба по наклонной доске на носках вверх и вниз (2 раза)</p> <p>Подвижная игра «Шагай через кочки» (2 раза)</p>	<p>Цель: Научить правильно ходить. Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>ходьба спиной вперед (2 раза)</p> <p>ходьба по наклонной доске на носках вверх и вниз (3 раза)</p> <p>Подвижная игра «Шагай через кочки» (3 раза)</p>
<p>35-36 занятие</p> <p>18 неделя</p>	<p>Цель: Научить правильно ходить. Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>ходьба по шнуру прямо (2 раза)</p> <p>захват пальцами ног шариков (5 раз)</p> <p>Подвижная игра «Кто дальше не уронит» (2 раза)</p>	<p>Цель: Научить правильно ходить. Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>ходьба по шнуру прямо (3 раза)</p> <p>захват пальцами ног шариков (5 раз)</p> <p>Подвижная игра «Кто дальше не уронит» (3 раза)</p>
<p>37-38 занятие</p> <p>19 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>захватывание пальцами стоп булавы в узкой части (5 раз)</p> <p>ходьба на четвереньках скользящим движением (10 сек.)</p> <p>Подвижная игра «Совушка» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>захватывание пальцами стоп булавы в узкой части (5 раз)</p> <p>ходьба на четвереньках скользящим движением (10 сек.)</p> <p>Подвижная игра «Совушка» (3 раза)</p>

<p>39-40 занятие</p> <p>20 неделя</p>	<p>Цель: Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений: прыжки с доставанием флажка (8 раз) ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине (2 раза) Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком» (2 раза)</p>	<p>Цель: Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений: прыжки с доставанием флажка (8 раз) ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине (3 раза) Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком» (3 раза)</p>
<p>41-42 занятие</p> <p>21 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений: захват пальцами ног шишек (5 раз) ходьба по бревну (2 раза) Подвижная игра «Дружные пары» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений: захват пальцами ног шишек (5 раз) ходьба по бревну (3 раза) Подвижная игра «Дружные пары» (3 раза)</p>
<p>43-44 занятие</p> <p>22 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: ходьба с мешочком на ладони по доске (2 раза) сдавливание стопами резинового мяча (5 раз) Подвижная игра «Мы проверили осанку» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: ходьба с мешочком на ладони по доске (3 раза) сдавливание стопами резинового мяча (5 раз) Подвижная игра «Мы проверили осанку» (3 раза)</p>
<p>45-46 занятие</p> <p>23 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: лазание по канату с помощью ног(2раза) перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на</p>	<p>Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: лазание по канату с помощью ног(2раза) перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на</p>

	расстояние 10-20 см.(2 раза) Подвижная игра «Кружись - не упади» (2 раза)	расстояние 10-20 см.(3 раза) Подвижная игра «Кружись - не упади» (3 раза)
47-48 занятие 24 неделя	Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений: ходьба по ребристой доске (2 раза) ходьба по скамейке ставя ногу с носка, руки в стороны (2 раза) Подвижная игра « Ракета-самолет» (2 раза)	Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений: ходьба по ребристой доске (3 раза) ходьба по скамейке ставя ногу с носка, руки в стороны (2 раза) Подвижная игра « Ракета-самолет» (3 раза)
49-50 занятие 25 неделя	Цель: Формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений: ходьба по бревну боком (2раза) прыжки с доставанием погремушки (8 раз) Подвижная игра «Великаны» (2 раза)	Цель: Формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений: ходьба по бревну боком (2раза) прыжки с доставанием погремушки (9 раз) Подвижная игра «Великаны» (3 раза)
51-52 занятие 26 неделя	Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2 раза) захват пальцами ног кубиков (5 раз) Подвижная игра «Шире шаг» (2 раза)	Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3 раза) захват пальцами ног кубиков (5 раз) Подвижная игра «Шире шаг» (3 раза)
53-54 занятие 27 неделя	Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений: ходьба скользящим шагом со	Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений: ходьба скользящим шагом со

	<p>сгибанием пальцев (10 сек) ходьба по скамейке с наклонами, раскладывая кубики (2 раза) Подвижная игра «Трудный переход» (2 раза)</p>	<p>сгибанием пальцев (10 сек) ходьба по скамейке с наклонами, раскладывая кубики (3 раза) Подвижная игра «Трудный переход» (3 раза)</p>
<p>55-56 занятие</p> <p>28 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: захват и подтягивание пальцами ног матерчатого коврика (3 раза) ходьба на носках с наклонами, собирая кубики (2 раза) Подвижная игра «Принеси игрушку» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: захват и подтягивание пальцами ног матерчатого коврика (3 раза) ходьба на носках с наклонами, собирая кубики (2 раза) Подвижная игра «Принеси игрушку» (3 раза)</p>
<p>57-58 занятие</p> <p>29 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений: перекатывание стопой валика (3 раза) вбегать и сбегать по наклонной доске (2 раза) Подвижная игра «Донеси – не урони» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений: перекатывание стопой валика (3 раза) вбегать и сбегать по наклонной доске (3 раза) Подвижная игра «Донеси – не урони» (3 раза)</p>
<p>59-60 занятие</p> <p>30 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки за спиной (2 раза) перекат стопой гимнастической палки (2 раза) Подвижная игра «Шагай через кочки» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.</p> <p>Основные виды движений: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки за спиной (3 раза) перекат стопой гимнастической палки (2 раза) Подвижная игра «Шагай через кочки» (3 раза)</p>
<p>61-62</p>	<p>Цель: Вырабатывать общую и</p>	<p>Цель: Вырабатывать общую и</p>

<p>занятие</p> <p>31</p> <p>неделя</p>	<p>силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: ходьба по скамейке с поворотом кругом (2 раза) захват пальцами ног карандаша и перекладывание его в сторону другой стопы (5 раз) Подвижная игра «Кто дольше не уронит» (2 раза)</p>	<p>силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: ходьба по скамейке с поворотом кругом (3 раза) захват пальцами ног карандаша и перекладывание его в сторону другой стопы (5 раз) Подвижная игра «Кто дольше не уронит» (3 раза)</p>
<p>63-64</p> <p>занятие</p> <p>32</p> <p>неделя</p>	<p>Цель: Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: прыжки с доставанием колокольчика (8 раз) ходьба по скамейке с наклонами, собирая мешочки с песком (2 раза) Подвижная игра «Совушка» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: прыжки с доставанием колокольчика (9 раз) ходьба по скамейке с наклонами, собирая мешочки с песком (2 раза) Подвижная игра «Совушка» (3 раза)</p>
<p>65-66</p> <p>занятие</p> <p>33</p> <p>неделя</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: ходьба по скамейке с прокатыванием мяча двумя руками перед собой (2 раза) захват пальцами ног катушки и перекладывание её в сторону другой стопы (5 раз) Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.</p> <p>Основные виды движений: ходьба по скамейке с прокатыванием мяча двумя руками перед собой (3 раза) захват пальцами ног катушки и перекладывание её в сторону другой стопы (5 раз) Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком» (2 раза)</p>
<p>67-68</p> <p>занятие</p>	<p>Цель: Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку:</p>	<p>Цель: Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку:</p>

<p>34 неделя</p>	<p>укреплять мышцы стоп. Основные виды движений: ходьба по гимнастической палке (10 сек.) стоя на скамейке, подняться на носки и опуститься на всю стопу (4 раз) Подвижная игра «Лягушки и цапля» (2 раза)</p>	<p>укреплять мышцы стоп. Основные виды движений: ходьба по гимнастической палке (12 сек.) стоя на скамейке, подняться на носки и опуститься на всю стопу (4 раз) Подвижная игра «Лягушки и цапля» (3 раза)</p>
<p>69-70 занятие 35 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений: ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейке, выпрямиться, идти дальше (2 раза) лазание по канату с помощью ног (2 раза) Подвижная игра «У медведя во бору» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать учить принимать правильную осанку. Укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений: ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше (3 раза) лазание по канату с помощью ног (2 раза) Подвижная игра «У медведя во бору» (3 раза)</p>
<p>71-72 занятие 36 неделя</p>	<p>Цель: Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений: ходьба по скамейке на четвереньках (2 раза) «художник» - рисование на листе бумаги карандашом зажатым пальцами ноги, держа другой ногой лист бумаги (10 сек.) Подвижная игра «Лягушки и цапля» (2 раза)</p>	<p>Цель: Продолжать вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы. Формировать у детей правильную осанку. Продолжать учить правильно дышать. Основные виды движений: ходьба по скамейке на четвереньках (3 раза) «художник» - рисование на листе бумаги карандашом зажатым пальцами ноги, держа другой ногой лист бумаги (10 сек.) Подвижная игра «Лягушки и цапля» (3 раза)</p>

Материально-техническое обеспечение

Организация занятий осуществляется в спортивном зале, расположенном на 3 этаже МАДОУ. Спортивный зал оснащен современным оборудованием, индивидуальными атрибутами.

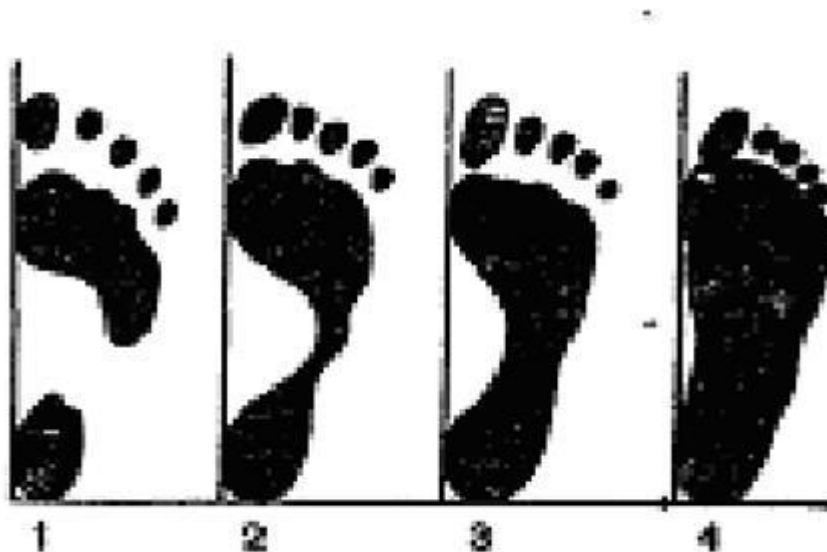


Оборудование для занятий

№	Наименование	Кол во	Примечание
1	Массажные мячи диаметром 5, 10 и 15 см для массажа стоп	30	
2	Массажные мячи диаметром 45, 65 см для массажа спины	20	
3	Тренажеры для стоп ног	15	
4	Гимнастические палки	20	
5	Гимнастические и ортопедические мячи диаметром 45-65 см	2	
6	Массажные дорожки	10	
7	Коврики	15	
8	Сухой бассейн	1	
9	Гимнастическая стенка	1	
10	Мешочки с песком	30	
11	Батуты	2	
12	«Диски здоровья»,	10	
13	Индивидуальный пакет на каждого ребенка, в котором альбомные листы, карандаш, матерчатая салфетка, мелкие игрушки.	На каждого ребенка	
14	Природный материал: шишки, камешки.	На каждого ребенка	

Плоскостопие.

Отпечатки нормальной и плоской стопы



Отпечатки нормальной (1, 2, 3) и плоской (4) стопы

Диагностика плоскостопия

Диагностика плоскостопия на визуальном плантоскопе.

Визуальная экспресс-оценка степени продольного уплощения стопы при плантоскопии.

Установка пациента.

Стопы параллельны друг другу, на ширине ~ 5-10 см друг от друга (на ширине «клинической базы») и выставлены таким образом, чтобы точки А и А' лежали на одной прямой.

Точки А и А' – наиболее выступающие точки внутреннего (медиального) края отпечатка пятки и плюсневого отдела стопы.

Точка Р – середина расстояния АА'.

Линия PQ – перпендикуляр к линии АА'.

Точки Q и Р' соответствуют наружному и внутреннему краю зоны анемии опорной части среднего отдела стопы.

Оценка степени уплощения делается по расположению границ зоны анемии в среднем отделе стопы по отношению к третям перпендикуляра PQ.

У новорожденного своды стопы отсутствуют (так же, как и физиологические изгибы позвоночного столба). Начало формирования сводов стопы связано с началом прямохождения. У взрослого человека ширина опорной части продольного свода в норме составляет приблизительно 1/3 от ширины всей стопы в средней её части.

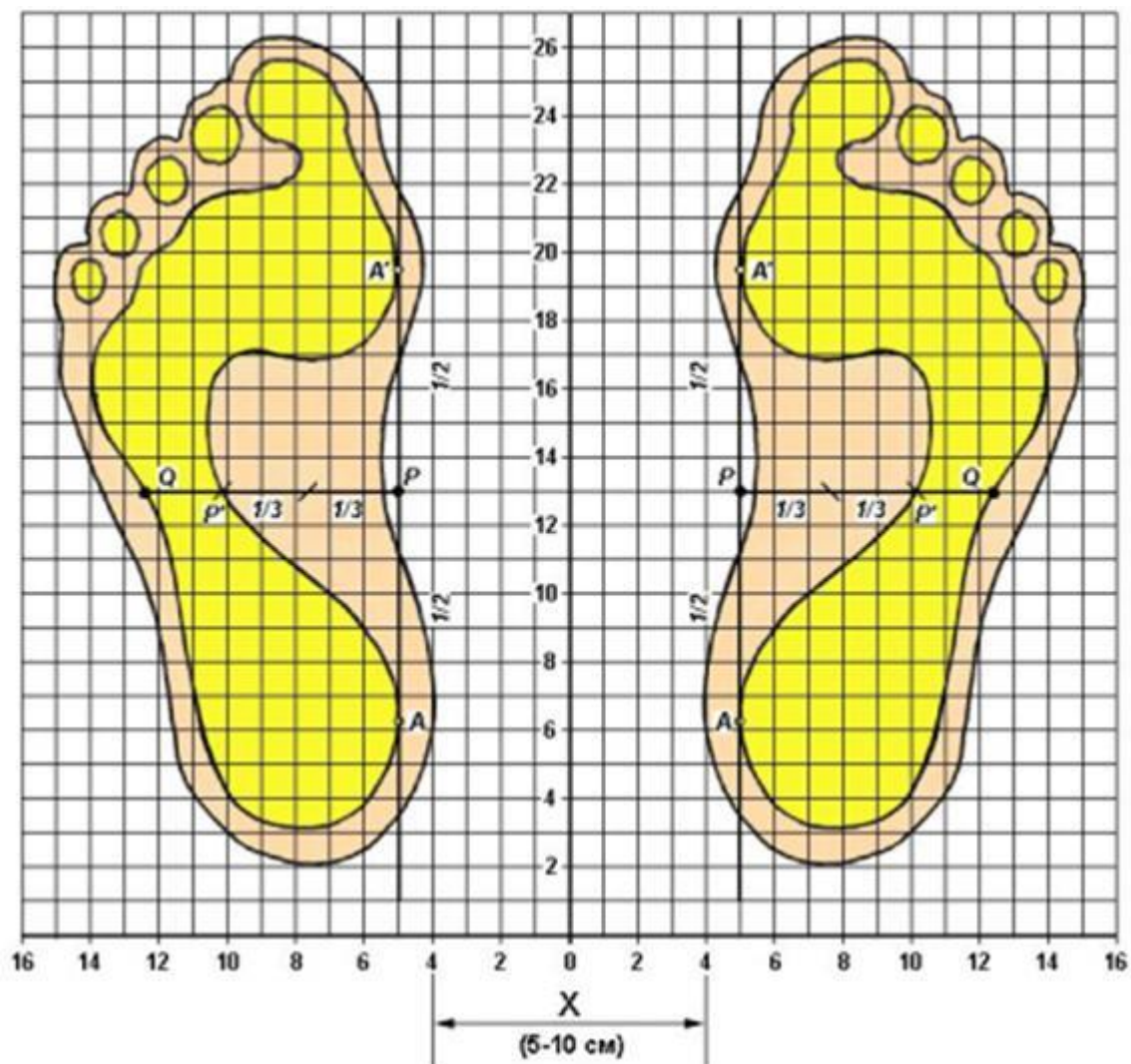
Нормальное расположение зоны анемии в зависимости от возраста:

Дети до 3-4 лет – граница зоны анемии расположена в середине внутренней трети перпендикуляра PQ (физиологическое плоскостопие, если оно не сопровождается вальгусным отклонением пяточного отдела стопы более 7 %).

Дети 5-7 лет – граница зоны анемии расположена на границе внутренней и средней третей перпендикуляра PQ.

Дети 8-18 лет – граница зоны анемии расположена в середине средней трети перпендикуляра PQ.

Взрослые – граница зоны анемии расположена в середине средней трети перпендикуляра либо на границе средней и наружной трети перпендикуляра PQ.





Нормальная стопа

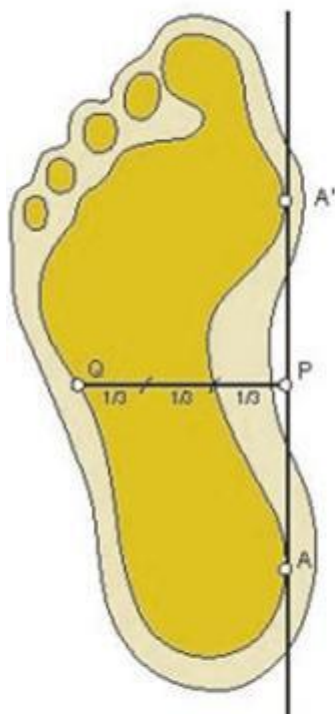
Стопа с высоким сводом (полая стопа)

Гиперпронированная (валгусная) стопа

Уплощённая стопа

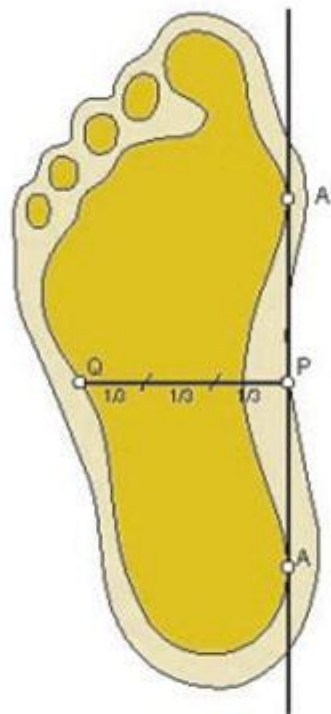
Плоско-валгусная стопа

Оценка степени уплощения продольного свода стопы (по ширине опорной зоны средней части стопы)



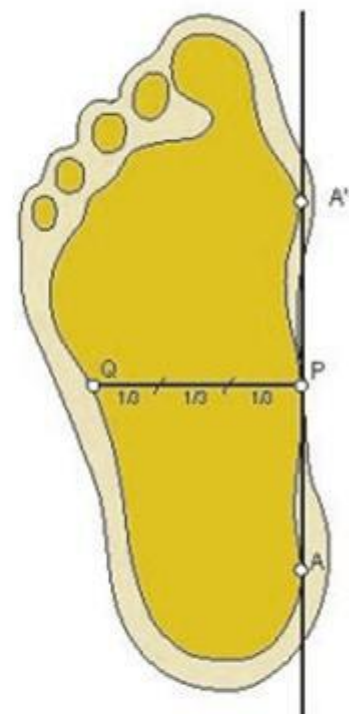
Уплощение I ст.

граница зоны анемии расположена на границе средней и внутренней трети перпендикуляра PQ



Уплощение II ст.

граница зоны анемии расположена на середине в внутренней трети перпендикуляра PQ



Уплощение III ст.

граница зоны анемии расположена в точке P или выходит за касательную AA'

Литература

1. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Автор: Гуменюк Е.И., Год издания: 2012,
2. Первые уроки здоровья. Дидактические игры. Игротека выпуск 6. Автор: Гуменюк Е.И., Год издания: 2013,
3. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. Автор: Асачева Л.Ф., Год издания: 2013,
4. Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах". Автор: Сайкина Е.Г., Год издания: 2016,
5. Весёлые подвижные игры для малышей. Разработано в соответствии с ФГОС. Автор: Нищев В.М., Год издания: 2016,
6. Технология В.Г. Алямовской, «Программа двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» М., -1994.;
- 7.-В.Т. Кудрявцева, программа О.В.Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников». М., -2000.

Итоговые занятия

«Ловкие ребята»

Цель: Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Оборудование: набивные мешочки (вес - 400гр.) – по количеству детей, лестница навесная - 1 шт., шишки - на ребенка 3 - 5шт., колючки - по количеству детей, коврики – по количеству детей, музыкальные диски, магнитофон.

Ход занятия

Вход в зал по ребристой доске.

1 часть:

Ходьба:

- на носках (20 сек.)
- на пятках (15 сек.)
- на внешней стороне стопы (10 сек.)

Бег:

- друг за другом (40 сек.)

2 часть:

1) Общеразвивающие упражнения: (с мешочком)

1. И.п.: о.с. с мешочком на голове;

1 – 2 – подняться на носки, руки на пояс;

3 – 4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмет) (темп медленный) (5 раз).

2. И.п.: так же.

1 – 2 – сделать два шага вправо (влево), 3 – 4 – вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза).

3. И.п.: так же.

1 – 2 – повернуть туловище вправо (влево), рука в сторону;

3 – 4 – вернуться в и.п. (темп медленный) (4 раза).

4. И.п.: о.с.

Захватывание пальцами стопы мешочков (5 раз).

5. Упражнение «Птичка» И.п.: лежа на животе, прогибание туловища, руки и ноги вытянуть (4 раз)

6. Упражнение «Звездочка» И.п.: лежа на спине, руки и ноги в стороны (1 мин.)

7. Ходьба на месте с мешочком на голове (30 сек.)

2) Основные виды движений:

А) перешагивание через рейки навесной лестницы (2 раза)

Б) захват пальцами ног шишек (3 раза)

3) Подвижная игра «Мы проверили осанку» (Мы проверили осанку и свели лопатки. Мы походим на носках, а потом на пятках. Мы идем как все ребята и как мишка косолапый. Потом быстрее мы пойдём, а после к бегу перейдем.) (2 раза)

3 часть:

Дыхательное упражнение «Петушок»

Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)

Выход из зала по ребристой доске.

«У меня спина прямая»

Цель: Выявить умение детей ходить, сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ровное, живот подтянут; общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы, соблюдать правила игры.

Оборудование: мешочки для равновесия (400гр) - по количеству детей, скамейка – 1шт., листы бумаги – по количеству детей, простые карандаши - по количеству детей, маски для игры - по количеству детей, магнитофон, музыкальные диски

1 часть:

Ходьба:

- на носках (20 сек.)
- на пятках (15 сек.)
- змейкой (20 сек.)

Бег:

- боковой галоп (30 сек.)

2 часть:

1) Общеразвивающие упражнения: (с мешочком)

1. И.п.: о.с. с мешочком на голове;

1 – 2 – подняться на носки, руки на поясе;

3 – 4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмет) (темп медленный) (5 раз).

2. И.п.: о.с. с мешочком на голове.

Ходьба на носках, руки в стороны, ладонями к низу, удерживая на голове мешочек (10 сек.) (2 раза).

3. И.п.: так же.

1 – 2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны;

3 – 4 – вернуться в и.п. (темп медленный) (2 раза).

4. И.п.: сидя.

Захватывание пальцами стопы мешочков (5 раз).

5. Ходьба на месте с мешочком на голове (30 сек.)

6. Упражнение на дыхание (4раза)

2) Основные виды движений:

А) ходьба по скамейке на четвереньках (2 раза)

Б) «художник» - рисование на листе бумаги карандашом зажатым пальцами ноги, держа другой ногой лист бумаги (10 сек.)

3) Подвижная игра «Лягушки и цапля» (2 раза)

3 часть:

Спокойная ходьба друг за другом (1,5 мин)

Выход из зала по ребристой доске.