

«Стопа – это фундамент, на котором стоит здание –ваше тело» Гиппократ К.

В последнее время врачи фиксируют увеличение количество детей с плоскостопием, с проблемами опорно- двигательного аппарата.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода.

Стопа является опорой, фундаментом тела. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, и формирования, и поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений, изменений формы стопы вызывает не только снижению её функциональных возможностей, но и изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на осанку. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности.

Плетение из конского волоса – древнее ремесло народа саха. Якутский народ изготавливал из конского волоса коврики, конские упряжки, обереги. В последнее время интерес к изделиям из конского волоса заметно возрос. Люди заметили еще и его целебные свойства, и оберегающие свойства.

Актуальность вышеизложенной проблемы определила идею сделать нестандартные оборудования из конского волоса (массажные коврики, дорожки, мячи, бруски) которые имеют массирующую воздействие. При массаже происходит активизация биологически активных точек, снимается статическая электризация, что благоприятно сказывается на общем самочувствии ребёнка. По моему мнению нестандартные оборудования из конского волоса является эффективным средством профилактики плоскостопия.

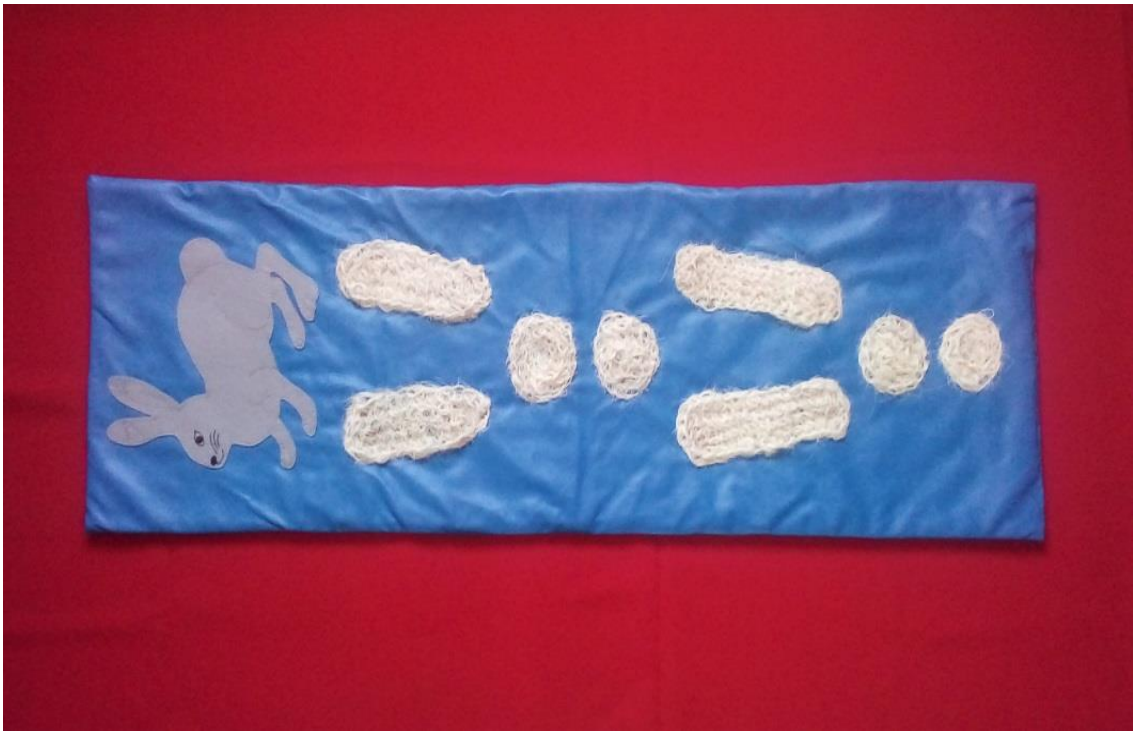
**Нестандартные оборудования из конского волоса
для профилактики плоскостопия**

Коврик из конского волоса



Дорожки со следами





Бруски из конского волоса



Мячи из конского волоса



Платочки для массажа стоп



**Перспективный план работы с детьми
по профилактике плоскостопия.**

Сентябрь

Неделя	Форма работы	Задачи
1-2	Тематическая неделя «Лошади»	Дать детям знание о лошадях. Познакомить детей с конским волосом.
3	Тематическая неделя «Сохраним стопы здоровыми»	Познакомить детей с заболеваемостью ног — плоскостопием. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
4	Медицинский осмотр	Выявление плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.

Октябрь

Неделя	Задачи	Пособия
1	Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках.	стулья, коврик из конского волоса
2	Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на коврике из конского волоса. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Воспитывать усидчивость.	дорожка со следами, массажёры из конского волоса, ребристая доска дорожка со следами, массажёры из конского волоса, ребристая доска
3	Закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. Воспитывать интерес к занятию	бруски из конского волоса
4	Учить детей приподнимать и удерживать пальцами одной ноги палочки. Укреплять мышечно-связочный аппарат стопы. Воспитывать сознательного	палочки из конского волоса

	отношения к занятиям	
--	----------------------	--

Ноябрь

Нед	Задачи	Пособия
1	Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Развитие силы стопы.	стулья, коврик из конского волоса
2	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Укреплять мышечно-связочный аппарат стопы. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье. (скренш	стулья, мячи из конского волоса
3	Учить захватывать пальцами ног палочки. Развивать у детей зрительно- двигательную ориентацию. Воспитывать усидчивость и товарищество.	стулья, палочки из конского волоса
4	Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении стоя на коврике. Укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы. Воспитывать у детей желание заниматься	коврики из конского волоса

Декабрь

Неделя	Задачи	Пособия
1	Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять ОРУ стоя на коврике из конского волоса. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	коврики из конского волоса, дорожки со следами
2	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Укреплять мышечно- связочный аппарат стопы. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.	мячи из конского волоса
3	Учить детей выполнять новый вид упражнения в положении стоя. Закреплять навыки правильного и последовательного	коврики из конского волоса

	массирования стопы. Воспитывать у детей желание заниматься.	
4	Упражнять в умении выполнять ОРУ лежа на полу. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Воспитывать интерес к занятиям.	коврики, массажёры из конского волоса

Январь

Неделя	Задачи	Пособия
2	Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Продолжать выполнять упражнения для суставов, мышц и связок. Воспитывать усидчивость.	коврики из конского волоса
3	Закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. Воспитывать интерес к занятию.	бруски из конского волоса
4	Совершенствовать в захвате, приподнимании и удержании пальцами одной ноги палочки. Укреплять мышечно- связочный аппарат стопы. Воспитывать у детей бережного отношения к своему здоровью.	палочки из конского волоса

Февраль

Неделя	Задачи	Пособия
1	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.	дорожки со следами из конского волоса, канат
2	Закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжение мышц Развивать у детей зрительно- двигательную ориентацию. Воспитывать	коврики из конского волоса

	бережное отношение к своему здоровью.	
3	Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.	коврики из конского волоса
4	Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на коврике из конского волоса. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Воспитывать усидчивость.	дорожки со следами, ребристая доска, массажёр из конского волоса

Март

Неделя	Задачи	Пособия
1	Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.	коврики, мячи, палочки из конского волоса
2	Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Совершенствовать в захвате, приподнимании и удержании пальцами одной ноги палочки. Воспитывать усидчивость.	Палочки из конского волоса
3	Закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Предложить детям делать массаж с участвующих в формировании свода стопы. Воспитывать усидчивость.	коврики из конского волоса
4	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на коврике. Закреплять навыки правильного массажа стопы. Воспитывать чувство уверенности	коврики, массажёры из конского волоса

	в себе.	
--	---------	--

Апрель

Неделя	Задачи	Пособия
1	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. Воспитывать интерес к занятию.	коврики из конского волоса
2	Закреплять навыки правильной постановки стоп и пальцев в различных исходных положениях. Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение к упражнениям.	палочки из конского волоса
3	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	дорожки из конского волоса, канат
4	Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.	коврик и из конского волоса

Май

Неделя	Задачи	Пособия
1	Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на коврике из конского волоса. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Воспитывать усидчивость.	коврики, массажеры из конского волоса; ребристая доска
2	Учить детей выполнять новый вид упражнения в положении стоя.	коврики из конского волоса

	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы. Воспитывать у детей желание заниматься.	
3	Проведение диагностики	лист бумаги, гуашь

Режим и формы занятий.

Занятия по профилактике плоскостопия в старшем дошкольном возрасте проводится 1 раз в неделю. Длительность 25 минут. Занятия проводятся в игровой форме. В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановки стоп при ходьбе, повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно – суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Структура занятия:

- Вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе;
- Основная часть включает в себя:
 - Массаж стопы и голени.
 - Упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц голени и стопы ног
 - Подвижная игра.
- Заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребёнка и плавный переход к другим видам деятельности.

Октябрь

Занятие №1

Задачи: Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя. Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.

Пособия: дорожка со следами из конского волоса, канат.

I часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, с различными положением рук. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.

II часть:

1 этап: Массаж стопы и голени:

- Разглаживание стопы ног ладонями рук.
- Круговые движения пальцами руки на стопе ног.
- Массаж стопы кулачком.
- Массаж пальчиков ног
- Разглаживание голени ног.

2 этап: Упражнения в положении сидя на стуле, на полу коврик из конского волоса.

1. «Перекаты с пятки на носок». И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Выполнять перекаты с пятки на носок. (10 раз).
2. «Развести пятки в стороны». И. п. Сидя на стуле, стопы на коврике, руки на поясе. Развести пятки в стороны, вернуться в и. п. (5-6 раз).

3. «Стопы на внешнее ребро». И. п. сидя на стуле, стопы вместе, руки на наружной стороне коленей. Поставит стопы на внешнее ребро, руками оказывать незначительное сопротивление. (5-6 раз).
4. «Сгребать песок». И. п. сидя на стуле, руки на коленях, пятки на коврик из конского волоса. «Сгребать песок» всеми пятью пальцами (10-12 раз каждой ногой). Далее «отгребать песок» пальцами по тому же принципу.

Основные движения:

1. Ходьба по дорожке со следами из конского волоса (2-3 раза)
2. Ходьба по канату растянутому на полу (2-3 раза в медленном темпе).

Подвижная игра «Увезу машину». Дети, стоя в шеренгу по очеди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом (можно в 2 шеренги)

III часть – Релаксация «Ленивый барсук». Лежа на коврах, на спине, установка на полное расслабление, восстановление дыхания. Под музыкальное сопровождение.

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук –лентяй изрядный-
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати

Занятие №2

Задачи: Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на коврик из конского волоса. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Воспитывать усидчивость.

Пособия: дорожка со следами, массажёры из конского волоса, ребристая доска

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.

II часть:

- 1 этап: Самомассаж стоп массажёром из конского волоса
 - Разминание стоп.
 - Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
 - Надавливание массажёром по всей стопе.
 - Похлопывание подошвы массажёром.

2 этап: ОРУ лежа на коврик из конского волоса.

1. Поочерёдное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5 раз).
2. Согнув ноги и упираясь стопами в коврик разведение пяток в стороны (5 раз)
3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив её (2-3 раза каждой ногой).
4. Согнув ноги и упираясь стопами в коврик, поочерёдное и одновременное приподнимание пяток от коврика (5 раз)

Основные движения:

1. Ходьба по дорожке со следами из конского волоса (2-3 раза)
2. Ходьба по ребристой доске (2-3 раза в медленном темпе).

Подвижная игра «Передай мяч ногами». Дети сидят в двух кругах (или шеренгах) в упоре сидя сзади. У направляющего мяч зажат ногами. По команде педагоги дети передают мяч

ногами, без помощи рук. Побеждает та команда, которая первой заканчивает упражнение.

III часть – Релаксация «Звери и птицы спят». ». Лежа на коврах, на спине, установка на полное расслабление, восстановление дыхания. Под музыкальное сопровождение.

Обошёл медведь весь лес и в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунул он и увидел сладкий сон.

Дети на спину легли и как мишка видят сны.

Тише- тише – не шумите, наших деток не будите!

Птички станут щебетать, будем глазки открывать.

Просыпаться и вставать.

Занятие №3

Задачи: Закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. Воспитывать интерес к занятию.

Пособия: бруски из конского волоса

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

Бег на носках. Ходьба. Построение в круг.

II часть:

1 этап - Самомассаж стоп:

1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
2. Разминание стопы всеми пальцами.
3. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
4. Похлопывание подошвы.
5. Активное поднятие стопы вверх и опускание вниз.

2 этап. ОРУ с брусками из конского волоса.

1. И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Обхватить пальцами ног брусок, сжать в «кулак», растопырить пальцы (до 20 раз).
2. И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Пятками, приподнимаясь на носочки и опускаясь на пятки «пристукивая» по бруску, двумя ногами, поочередно каждой (10 раз).
3. И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Пальцы и пятки на полу, ходьба по бруску приставным шагом боком (10 раз).
4. И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Прокатывание бруска всей стопой, поочередно каждой ногой (5 раз).
5. И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Прокатывание бруска ребром ноги, поочередно каждой ногой (10 раз).

Основные движения: лазание по гимнастической стенке (2-3 раза)

Подвижная игра «Карлики и великаны». Дети передвигаются в колонне по одному. Если педагог произносит «великаны», дети передвигаются на носках, а если «карлики», то полуприседе на носках (или в приседе).

III часть – Релаксация «Зёрнышко».

Посадил каждый зёрнышко. Светит теплое солнышко, полил дождик (сидя на коврах, обхватываем колени руками, голова опущена).

Появились у зёрнышка корешки (вытягивают медленно ноги вперед).

Затем появились у зёрнышка росточки. И выросли росточки вот такие! У кого выше? (руки поднимаются вверх, встают на ноги, потягиваются).

Занятие №4

Задачи: Учить детей приподнимать и удерживать пальцами одной ноги палочки. Укреплять мышечно- связочный аппарат стопы. Воспитывать сознательного отношения к занятиям.

Пособия: стулья, палочки из конского волоса.

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.

II часть:

- 1 этап - Самомассаж стоп:
 1. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
 2. Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
 3. Катание подошвами вперед – назад по бруску.
 4. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы.
- 2 этап: ОРУ с палочками из конского волоса.
 1. «Каток». И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Катание палочки стопами ног вперёд-назад. (10 раз).
 2. «Марш глухарей». И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Взять пальцами ног палочки и продирижировать концерт.
 3. «Сборщик». И. п. – стоя, руки на поясе. Ребёнок сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги палочки, потом ругой (по 5 раз каждой ногой).
 4. Палочки». И. п. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу правой и левой ногой (10 раз).

Основные движения: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.

Подвижная игра «Загрузи машинку». Дети, стоя в шеренгу по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно (можно в 2 шеренгах).

III часть – Релаксация Шалтай- Болтай»

Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают.

Шалтай – Болтай сидел на стене (дети делают повороты, руки болтаются),

Шалтай- Болтай свалился во сне (дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на ковёр).

Ноябрь

Занятие №1

Задачи: Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Развитие силы стопы.

Пособия: стулья, коврик из конского волоса

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки.

II часть:

- 1 этап: Самомассаж стоп:
 1. Надавливание подушечкой большого пальца по всей стопе.
 2. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
 3. Похлопывание подошвы.
 4. Активное поднятие стопы вверх и опускание вниз.
- 2 этап: ОРУ без предметов.

«Здравствуй – до свидания». И. п. – сидя , ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя и на себя

1. «Поклонились». ». И. п. – сидя , ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Согнуть и разогнуть пальцы ног.
2. «Большой палец поссорился со своими братьями». ». И. п. – сидя , ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. ». Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя.
3. «Пальчики поссорились и помирились». ». И. п. – сидя , ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Развести носки ног в стороны, свести вместе.

Основные движения:

- Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.

Подвижная игра «Поймай бабочку». Чуть выше головы висит бабочка. Дети стоят. По сигналу дети начинают подпрыгивать на носочках и стараться задеть её рукой.

III часть – Спокойная ходьба с музыкальным сопровождением.

Занятие №2

Задачи: Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Укреплять мышечно- связочный аппарат стопы. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Пособия: стулья, мячи из конского волоса.

I часть: Ходьба по дорожке со следами (2-3 раза).

II часть:

- 1 Этап: Самомассаж стоп массажером из конского волоса:
 1. Разминание стоп.
 2. Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
 3. Надавливание массажёром по всей стопе.
 4. Разминание стоп.
 5. Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.

6.П охлопывание подошвы массажёром.

2 этап: ОРУ с мячом.

1. И. п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами вперёд – назад (5-6 раз).
2. И. п.: то же. Обхватить мяч с боков стопами ног, поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4 раза)
3. И. п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (3-4 раз).
4. И. п.: сидя на стуле. Прокатывание мяча стопами ног поочередно правой и левой ногой (5-6 раз)

Основные движения:

1. Ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3 раза).
2. Ходьба по канату боком приставным шагом и передом в медленном темпе (2-3 раза)

Подвижная игра «Лошадки». Дети двигаются по сигналу воспитателя подражая лошади: шагом, рысью, галопом.

III часть: Релаксация «Овощи».

Устали овощи, сели отдыхать (сели на коврики)

Отдувается капуста: ах-ах-ах! (обмахивают лицо ладошками)

Морковка: эх-эх-эх! (хлопают по коленям)

Горох: о-ох-хох! (Легко ударяют пальцами по коленям)

Огурец: ух-ух! (хлопают в ладоши)

Занятие №3

Задачи: Учить захватывать пальцами ног палочки. Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию. Воспитывать усидчивость и товарищество.

Пособия: палочки из конского волоса

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.

II часть:

1 этап: Массаж стопы и голени.

1. Разглаживание стопы ног ладонями рук.
2. Круговые движения пальцами руки на стопе ног.
3. Массаж стопы кулачком.
4. Массаж пальчиков ног
5. Разглаживание голени ног.

2 этап: ОРУ с палочками из конского волоса.

1. «Каток». И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Катание палочки стопами ног вперёд-назад. (10 раз).
2. «Марш глухарей». И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Взять пальцами ног палочки и продирижировать концерт.
3. «Сборщик». И. п. – стоя, руки на поясе. Ребёнок сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги палочки, потом другой (по 5 раз каждой ногой).
4. Палочки». И. п. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу правой и левой ногой (10 раз).

Основные движения:

1. Ходьба босиком по ребристой доске (2-3 раза).
2. Лазание по гимнастической стенке (2-3 раза).

Подвижная игра «Соберём коробку ногами». Дети сидят на полу и опираются руками сзади. Слева находится пустая коробка, справа – куча игрушек. По команде ведущего дети должны захватить игрушки стопами ног, поднять и положить в коробку.

III часть: Релаксация «Волшебный сон». Под музыкальное и речевое сопровождение. И. п.: лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Хорошо на отдыхать!

Но пора уже вставать!

Занятие №4

Задачи: Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении стоя на коврике. Укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы. Воспитывать у детей желание заниматься.

Пособия: коврик из конского волоса

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

Бег выбрасыванием носок вперёд. Построение в круг.

II часть:

1 этап: Самомассаж стоп массажёром из конского волоса:

1. Разминание стоп.
2. Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Надавливание массажёром по всей стопе.
4. Похлопывание подошвы массажёром.

2 этап: Упражнения выполняемые стоя на коврик из конского волоса.

1. Приподнимание на носки с упором на наружный край стопы (5 раз).
2. Повороты туловища при фиксированных стопах (6раз).
3. Упражнение «Ласточка» с последующим поворотом туловища в стороны опорной ноги (4 раза).
4. Приседания, вынося руки в стороны (5 раз).

Основные движения:

1. Ходьба по шнуру (2-3 раза).
2. Ходьба по дорожкам со следами (2-3 раза).

Подвижная игра «Страус». Страус рассыпал по всей площадке предметы, которые предлагает собрать своим птенчикам, захватывая пальцами ног, дети собирают палочки. После чего идут враспынную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк» бегом возвращаются домой, волк старается их поймать.

III часть: Релаксация «Сказка». Под музыкальное и речевое сопровождение. И. п.: лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

Мы помашем крыльями,

Мы как будто птицы.

А когда уснём мы,

Сказка нам приснится.

Шар приснится голубой

И мишутка маленький,

И цветочек аленький.

Наш цветок растёт, растёт,

Раскрывается цветок.

Лепестки нам улыбаются,

У ребяток глазки закрываются,

Все чудесно расслабляются...

Декабрь

Занятие №1

Задачи: Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять ОРУ стоя на коврик из конского волоса.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Пособия: коврики из конского волоса, дорожки со следами.

I часть: Ходьба на носках, гимнастическим шагом. Бег с захлестыванием пяток назад, «Змейкой». Ходьба. Построение в круг.

II часть:

1 этап - Самомассаж стоп:

1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
2. Разминание стопы всеми пальцами.
3. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
4. Похлопывание подошвы.

5. Активное поднятие стопы вверх и опускание вниз.

2 этап: ОРУ стоя на коврик из конского волоса:

1. «Танцующий верблюд». И. п.: ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу. Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.
2. «Забавный медвежонок». И. п.: стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки во внутрь.
3. «Смеющийся сурок». И. п.: стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, направлены пальцами вниз.
1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться
3-4 – и. п.
4. «Тигрёнок потягивается». И. п.: сидя на пятках, руки в упоре впереди.
1-2 - выпрямляя ноги, упор стоя, согнувшись на носках
3-4 – и. п.

Основные движения:

1. Лазание по гимнастической стенке (2-3 раза).
2. Ходьба по дорожке со следами.

Подвижная игра «Курочка собирает червяков и бросает их цыплятам». Стоя пальчиками ног поднять червяков и подбросить её как можно дальше».

III часть: Релаксация – «Молчок». Под музыкальное и речевое сопровождение. И. п.: лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

Чики- чики, чики- чок,

Где ты дедушка – молчок?

Заходи к нам, посидим,

Помолчим

Слышишь, добрый старичок?

Ти-ши-на...

Пришел молчок!

Не спугни его смотри-

Ничего не говори, тс-ссс...

Занятие №2

Задачи: Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Укреплять мышечно- связочный аппарат стопы. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Пособия: мячи из конского волоса по количеству детей.

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

Бег на носках. Ходьба. Построение в круг.

II часть:

1этап - Самомассаж стоп:

1. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
2. Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Катание подошвами вперед – назад по бруску.
4. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы.

1 этап: ОРУ с мячом из конского волоса.

1. «Массаж мячом». И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. Массажный мяч зажат между стопами с надавливанием выполнять массаж данной области (10раз).
2. «Круговые движения стопой». И. п.: одна нога на мяче, руки на поясе. Выполнять круговые движения стопой, массируя ее, затем сменить положения ног. При движении надавливать стопой мяч. (по 10 раз каждой ногой)

1. «Перекачивать мяч стопой ног к другой ноге». И. п.: сидя на коврик, ноги врозь, руки на поясе. Перекачивать мяч правой ногой с внутренней стороны к левой ноге (10 раз).
2. «Ёжик». И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. Стопа опирается на массажный мячик. Перекачивать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз с каждой стопой).

Основные движения:

1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом обхватывая ее края сводами стоп (2-3 раза)
Ходьба по канату боком или приставным шагом передом (2-3 раза).

Подвижная игра «Ловкие пальчики» . Дети стоят в круг, по сигналу воспитателя собирают в коробку фасоль пальцами ног как можно быстрее.

III часть: Релаксация – «Океан». Под музыкальное и речевое сопровождение.

И. п.: лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

Я слышу океан шум, прибой,

И шелест пены на песке прибрежном.

Волна беседует со мной,

Она мне говорит:

Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...

Занятие №3

Задачи: Учить детей выполнять новый вид упражнения в положении стоя. Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы. Воспитывать у детей желание заниматься.

Пособия: коврики из конского волоса

I часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, с различными положением рук. Бег на носках , змейкой. Ходьба. Построение в круг.

II часть:

1 этап: Массаж стопы и голени.

1. Разглаживание стопы ног ладонями рук.
2. Круговые движения пальцами руки на стопе ног.
3. Массаж стопы кулачком.
4. Массаж пальчиков ног
5. Разглаживание голени ног.

2 этап: Комплекс упражнений «Королевство птиц».

1. «Пингвины». И. п.: стоя, ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть.

1 – не отрывая пятку, носок в правую сторону

2 – то же левой.

1. «Попугай». И. п.: стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам.

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

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

3-8 – продолжать передвигаться таким образом вправо.

2. «Фламинго». И. п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны.

1 – согнуть правую ногу вперед стопа согнута, пальцы сжаты.

2-3 – держать

4 – и. п.

5-8 – то же с другой ноги.

Основные движения:

1. Прыжки в длину с места (2-3 раза)
2. Лазание по гимнастической стенке (2-3 раза)

Игра малой подвижности «Дружные пальчики» (соревновательная игра). Дети делятся на две команды. Для каждой команды разложен обруч. Вокруг обруча располагаются четыре детей. Перед обручами на расстоянии 1-2 м разложены четыре лоточка с десятью карандашами в каждом. По сигналу воспитателя игроки берут пальцами стоп каждой ноги по карандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаш и бегом к оставшимся. Выигрывает команда, игроки которой первыми завершают перенос карандашей.

III часть. Спокойная ходьба по кругу.

Занятие №4

Задачи: Упражнять в умении выполнять ОРУ лежа на полу. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Воспитывать интерес к занятиям.

Пособия: дорожка со следами из конского волоса, ребристая доска

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

Бег на носках. Ходьба. Построение в круг.

II часть:

- 1 этап: Самомассаж стоп массажёром из конского волоса
 1. Разминание стоп.
 2. Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
 3. Надавливание массажёром по всей стопе.
 4. Похлопывание подошвы массажёром.
- 2 этап: ОРУ лежа на коврик из конского волоса.
 1. Поочерёдное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5 раз).
 2. Согнув ноги и упираясь стопами в коврик разведение пяток в стороны (5 раз)
 3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив её (2-3 раза каждой ногой).
 4. Согнув ноги и упираясь стопами в коврик, поочерёдное и одновременное приподнимание пяток от коврика (5 раз)

Основные движения:

1. Прыжки в длину с места (2-3 раза).
2. Ползание по доске на ступнях и ладонях (2-3 раза)

Подвижная игра «Передай мяч ногами». Дети сидят в двух кругах (или шеренгах) в упоре сидя сзади. У направляющего мяч зажат ногами. По команде педагоги дети передают мяч ногами, без помощи рук. Побеждает та команда, которая первой заканчивает упражнение.

III часть: Релаксация «Сказка». Под музыкальное и речевое сопровождение. И. п.: лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

Мы помашем крыльями,

Мы как будто птицы.

А когда уснём мы,

Сказка нам приснится.

Шар приснится голубой

И мишутка маленький,

И цветочек аленький.

Наш цветок растёт, растёт,

Раскрывается цветок.

Лепестки нам улыбаются,
У ребяток глазки закрываются,
Все чудесно расслабляются...

Январь

Занятие №2

Задачи: Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Продолжать выполнять упражнения для суставов, мышц и связок. Воспитывать усидчивость.

Пособия: коврики из конского волоса.

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег боковым галопом (вправо- влево). Ходьба. Построение в круг.

II часть:

1 этап: Массаж.

1. Растирание подошвы и тыльной стороны стопы.
2. Разминание и растирание пальцев ног руками.
3. Пятку разминать и растирать.
4. Поглаживание стопы обеими руками.

2 этап: ОРУ без предметов.

1. «Мельница». И. п.: сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, упор на пятки: 1-2 положить ступни на коврик влево, 3-4 вернуться в и. п., положить ступни на коврик вправо (5 раз).
2. «Окно». И. п.: сидя на гимнастической скамейке, ноги стоят вместе в упоре на носки, 1-2 – удерживая ноги вместе развести икры «окно раскрыто», вернуться в и. п. «окно закрыто» (6 раз)
3. «Окно». И. п.: сидя на гимнастической скамейке, ноги стоя
1. вместе в упоре на носки, 1-2 – удерживая ноги вместе развести икры «окно раскрыто», вернуться в и. п. «окно закрыто» (6 раз)
2. «Гусеница». И. п.: стоя руки на поясе, вся ступня стоит на коврике. Подтянуть пальцы ног над ковриком, затем подогнать пальцы ног, упиравшись ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжить движение вперед одновременно двумя ступнями.
3. «Пяточки». И. п.: стоя, руки на поясе, встать на коврик пятками, носки направить к себе, опустить на всю стопу (10 раз).

Основные движения:

1. Ходьба по дорожкам со следами.
2. Прыжки через гимнастические палки.

Подвижная игра «Увезу машину». Дети, стоя в шеренгу по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом (можно в 2 шеренги)

III часть – Релаксация «Ленивый барсук». Лежа на коврах, на спине, установка на полное расслабление, восстановление дыхания. Под музыкальное сопровождение.

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук –лентяй изрядный-

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Занятие №3

Задачи: Закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. Воспитывать интерес к занятию.

Пособия: бруски из конского волоса

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

Бег на носках. Ходьба. Построение в круг.

II часть:

1 этап - Самомассаж стоп:

- 1 Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
- 2 Разминание стопы всеми пальцами.
- 3 Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
- 4 Похлопывание подошвы.
- 5 Активное поднятие стопы вверх и опускание вниз.

2 этап. ОРУ с брусками из конского волоса.

1. И. п. сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, под пятками брусок. Поднимать и опускать носки ног (10 раз)
2. И. п.: то же. Но брусок под носками. Поднимать пятки и опускать (10 раз).
3. И. п.: то же, ноги соединены, брусок под пятками. Развести носки ног в стороны и свести, не отрывая стопы от пола (10 раз).
4. И. п.: то же, брусок под носками. Развести и свести пятки, не отрывая ног от пола (10 раз).
5. И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Прокатывание бруска ребром ноги, поочередно каждой ногой (10 раз).

Основные движения:

1. Ходьба по ребристой доске (2-3 раза).
2. Прыжки с «кочки на кочку» (2-3 раза)

Подвижная игра «Медуза». Дети сидят полукругом. Каждый ребёнок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой.

III часть – Релаксация «Ленивый барсук». Лежа на коврах, на спине, установка на полное расслабление, во восстановление дыхания. Под музыкальное и речевое сопровождение. Я расслабляюсь... И успокаиваюсь...

Мои руки расслабленные, как жидкое тесто...

Мои ноги расслаблены, теплые неподвижные...

Мое туловище расслаблены, теплые неподвижные...

Моя шея расслаблены, теплые неподвижные...

Мое лицо расслаблены, теплые неподвижные...

Я хорошо отдохнул!

Я бодр и силён!

Настроение радостное!

Самочувствие отличное!

Занятие №4

Задачи: Совершенствовать в захвате, приподнятии и удержании пальцами одной ноги палочки. Укреплять мышечно- связочный аппарат стопы. Воспитывать у детей бережного отношения к своему здоровью.

Пособия: палочки из конского волоса.

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.

II часть:

1 этап - Самомассаж стоп:

1. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
2. Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Катание подошвами вперед – назад по бруску.
4. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы.

2 этап: ОРУ с палочками из конского волоса.

1. «Каток». И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Катание палочки стопами ног вперёд-назад. (10 раз)
2. «Марш глухарей». И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Взять пальцами ног палочки и продирижировать концерт.
 1. «Сборщик». И. п. – стоя, руки на поясе. Ребёнок сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги палочки, потом другой (по 5 раз каждой ногой).
 2. Палочки». И. п. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу правой и левой ногой (10 раз).

Основные движения: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.

Игра малой подвижности «Эстафета с машиной». Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребёнка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребёнка, передает ее следующему, не опуская на пол.

III часть – спокойная ходьба под музыку.

Февраль

Занятие №1

Задачи: Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.

Пособия: дорожка со следами из конского волоса, канат.

I часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, с различными положением рук. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.

II часть:

1 этап: Массаж стопы и голени.

1. Разглаживание стопы ног ладонями рук.
2. Круговые движения пальцами руки на стопе ног.
3. Массаж стопы кулачком.
4. Массаж пальчиков ног
5. Разглаживание голени ног.

2 этап: Упражнения в положении сидя на стуле, на полу коврик из конского волоса.

1. «Перекаты с пятки на носок». И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Выполнять перекаты с пятки на носок. (10 раз).
2. «Развести пятки в стороны». И. п. Сидя на стуле, стопы на коврике, руки на поясе. Развести пятки в стороны, вернуться в и. п. (5-6 раз).
3. «Стопы на внешнее ребро». И. п. сидя на стуле, стопы вместе, руки на наружной стороне коленей. Поставит стопы на внешнее ребро, руками оказывать незначительное сопротивление. (5-6 раз).

4. «Сгрести песок». И. п. сидя на стуле, руки на коленях, пятки на коврик из конского волоса. «Сгрести песок» всеми пятью пальцами (10-12 раз каждой ногой). Далее «отгрести песок» пальцами по тому же принципу.

Основные движения:

1. Ходьба по дорожке со следами из конского волоса (2-3 раза)
2. Ходьба по канату растянутому на полу (2-3 раза в медленном темпе).

Подвижная игра «Увезу машину». Дети, стоя в шеренгу по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом (можно в 2 шеренги)

III часть – Релаксация «Ленивый барсук». Лежа на коврах, на спине, установка на полное расслабление, восстановление дыхания. Под музыкальное сопровождение.

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук –лентяй изрядный-
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон,
Будто делом занятой
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати

Занятие №2

Задачи: Закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжение мышц. Развивать у детей зрительно- двигательную ориентацию. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Пособия: стулья, коврик из конского волоса

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки.

II часть:

1 этап: Самомассаж стоп:

3. Надавливание подушечкой большого пальца по всей стопе.
4. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
5. Похлопывание подошвы.
6. Активное поднятие стопы вверх и опускание вниз.

2 этап: ОРУ без предметов.

4. «Здравствуй – до свидания». И. п. – сидя , ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя и на себя.
5. «Поклонились». ». И. п. – сидя , ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Согнуть и разогнуть пальцы ног.
6. «Большой палец поссорился со своими братьями». ». И. п. – сидя , ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. ». Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя.
7. «Пальчики поссорились и помирились». ». И. п. – сидя , ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Развести носки ног в стороны, свести вместе

Основные движения:

Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.

Подвижная игра «Поймай бабочку». Чуть выше головы висит бабочка. Дети стоят. По сигналу дети начинают подпрыгивать на носочках и стараться задеть её рукой.

III часть – Спокойная ходьба с музыкальным сопровождением.

Занятие №3

Задачи: Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.

Пособия: коврик из конского волоса.

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег боковым галопом (вправо- влево). Ходьба. Построение в круг.

II часть:

1 этап: Массаж.

1. Растирание подошвы и тыльной стороны стопы.
2. Разминание и растирание пальцев ног руками.
3. Пятку разминать и растирать.
4. Поглаживание стопы обеими руками.

2 этап: ОРУ без предметов.

1. «Мельница». И. п.: сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, упор на пятки: 1-2 положить ступни на коврик влево, 3-4 вернуться в и. п., положить ступни на коврик вправо (5 раз).
2. «Окно». И. п.: сидя на гимнастической скамейке, ноги стоят вместе в упоре на носки, 1-2 – удерживая ноги вместе развести икры «окно раскрыто», вернуться в и. п. «окно закрыто» (6 раз)
3. «Гусеница». И. п.: стоя руки на поясе, вся ступня стоит на коврике. Подтянуть пальцы ног над ковриком, затем подогнать пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжить движение вперед одновременно двумя ступнями.
4. «Пяточки». И. п.: стоя, руки на поясе, встать на коврик пятками, носки направить к себе, опустить на всю стопу (10 раз).

Основные движения:

1. Ходьба по дорожкам со следами.
2. Прыжки через гимнастические палки.

Подвижная игра «Увезу машину». Дети, стоя в шеренгу по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом (можно в 2 шеренги).

III часть: Релаксация «Сказка». Под музыкальное и речевое сопровождение. И. п.: лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

Мы помашем крыльями,

Мы как будто птицы.

А когда уснём мы,

Сказка нам приснится.

Шар приснится голубой

И мишутка маленький,

И цветочек аленький.

Наш цветок растёт, растёт,

Раскрывается цветок.

Лепестки нам улыбаются,

У ребяток глазки закрываются,

Все чудесно расслабляются...

Занятие №4

Задачи: Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на коврик из конского волоса. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Воспитывать усидчивость.

Пособия: дорожка со следами из конского волоса, ребристая доска

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.

II часть:

- 1 этап: Самомассаж стоп массажёром из конского волоса
 1. Разминание стоп.
 2. Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
 3. Надавливание массажёром по всей стопе.
 4. Похлопывание подошвы массажёром.
- 2 этап: ОРУ лежа на коврик из конского волоса.
 1. Поочерёдное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5 раз).
 2. Согнув ноги и упираясь стопами в коврик разведение пяток в стороны (5 раз)
 3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив её (2-3 раза каждой ногой).
 4. Согнув ноги и упираясь стопами в коврик, поочерёдное и одновременное приподнимание пяток от коврика (5 раз)

Основные движения:

1. Ходьба по дорожке со следами из конского волоса (2-3 раза)
2. Ходьба по ребристой доске (2-3 раза в медленном темпе).

Подвижная игра «Передай мяч ногами». Дети сидят в двух кругах (или шеренгах) в упоре сидя сзади. У направляющего мяч между ногами. По команде педагога дети передают мяч ногами, без помощи рук. Побеждает та команда, которая первой заканчивает упражнение.

III часть – Релаксация «Звери и птицы спят». ». Лежа на коврах, на спине, установка на полное расслабление, восстановление дыхания. Под музыкальное сопровождение.

Обошёл медведь весь лес и в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунул он и увидел сладкий сон.

Дети на спину легли и как мишка видят сны.

Тише- тише – не шумите, наших деток не будите!

Птички станут щебетать, будем глазки открывать.

Просыпаться и вставать.

Март

Занятие №1

Задачи: Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.

Пособия: коврик, мячи, палочки из конского волоса.

I часть: Ходьба на носках с разным положением рук (Вверх, в стороны, на плечах). Ходьба на пятках, руки в замке на затылке. Бег на носках. Ходьба. Построение в круг.

II часть:

- 1 этап: Массаж стопы и голени.
 1. Разглаживание стопы ног ладонями рук.
 2. Круговые движения пальцами руки на стопе ног.
 3. Массаж стопы кулачком.

4. Массаж пальчиков ног
 5. Разглаживание голени ног.
- 2 этап: ОРУ в положении сидя на стуле, на полу коврик из конского волоса.
1. И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. Сводит и разводит пятки, постоянно касаясь носками коврика (10 раз).
 2. И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. Захватывает ногами мячик и приподнимает на максимальную высоту (5-6 раз).
 3. И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. Сгибает и разгибает стопы (можно с динамическим усилием) (10 раз).
 4. И. п.: сидя на стуле, руки опущены вниз. Захватить и приподнять палочки, задействуя пальцы ног (по 5 раз каждой ногой)
 5. И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. Перемещает ноги вперёд и назад только пальцами, тянет стопы по коврику (5-6 раз).

Основные движения:

1. Лазать по гимнастической лесенке (2-3 раза)
2. Прыжки через бруски (2-3 раза)

Подвижная игра «Караси и щуки». Щука стоит в центре зала, караси на одной стороне площадки. По сигналу «1,2,3- пльви» караси на носочках «переплывают» на другую сторону площадки. Щука должна поймать как можно больше карасей.

III часть – Релаксация «Буратино потянулся». Лягте поудобнее. Представьте, что вы деревянные человечки, которые устали и хотят отдохнуть. Медленно закройте глаза.

Ваша правая нога поднимается, опускаем,

Поднимаем ваши руки, опускаем

Голова поднимается вверх, напрягли шею.

Опускаем спокойно голову на пол.

Буратино отдыхает.

Сейчас я досчитаю до 5, и Буратино откроет глаза.

Занятие №2.

Задачи: Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Совершенствовать в захвате, приподнимании и удержании пальцами одной ноги палочки. Воспитывать усидчивость.

Пособия: палочки из конского волоса.

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Построение в круг.

II часть:

1 этап - Самомассаж стоп:

1. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
2. Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Катание подошвами вперед – назад по бруску.
4. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы.

2 этап: ОРУ с палочками из конского волоса.

5. «Каток». И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Катание палочки стопами ног вперед-назад. (10 раз).
6. «Марш глухарей». И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Взять пальцами ног палочки и продирижировать концерт.
7. «Сборщик». И. п. – стоя, руки на поясе. Ребёнок сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги палочки, потом другой (по 5 раз каждой ногой).

8. Палочки». И. п. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу правой и левой ногой (10 раз).

Основные движения: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.

Подвижная игра «Загрузи машинку». Дети, стоя в шеренгу по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно (можно в 2 шеренгах).

III часть – Релаксация Шалтай- Болтай»

Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают.

Шалтай – Болтай сидел на стене (дети делают повороты руки).

болтаются),

Шалтай- Болтай свалился во сне (дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на ковёр).

Занятие №3

Задачи: Закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Предложить детям делать массаж с участвующих в формировании свода стопы. Воспитывать усидчивость.

Пособия: стулья, коврик из конского волоса

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Построение в круг.

II часть:

1 этап: Самомассаж стоп:

1. Надавливание подушечкой большого пальца по всей стопе.
2. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Похлопывание подошвы.
4. Активное поднятие стопы вверх и опускание вниз.

2 этап. ОРУ с брусками из конского волоса.

1. И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Обхватить пальцами ног брусок, сжать в «кулак», растопырить пальцы (до 20 раз).
2. И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Пятками, приподнимаясь на носочки и опускаясь на пятки «пристукивая» по бруску, двумя ногами, поочередно каждой (10 раз).
3. И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Пальцы и пятки на полу, ходьба по бруску приставным шагом боком (10 раз).
4. И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Прокатывание бруска всей стопой, поочередно каждой ногой (5 раз).
5. И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Прокатывание бруска ребром ноги, поочередно каждой ногой (10 раз)

Основные движения:

1. Ходьба по шнуру.
2. Ходьба по дорожке по следам.

Подвижная игра «Страус».

III часть – Релаксация «Олень». Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставить пальцы. Напрячь руки. Быстро опустить руки, уронить их. Расслабить руки.

Вдох – выдох.

Посмотрите: мы олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих. Расправим плечи,

Руки снова на колени.
А теперь, немножко лени...
Руки не напряжены и расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко... ровно... глубоко...

Занятие №4

Задачи: Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на коврик. Закреплять навыки правильного массирования стопы. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Пособия: коврик из конского волоса

I часть: Ходьба на носках, гимнастическим шагом. Ходьба на пятках, с полуприседанием на одну ногу, другую отвести в сторону. Бег с захлестыванием пяток назад, «змейкой». Ходьба. Построение в круг.

II часть:

1 этап: Самомассаж стоп массажёром из конского волоса

1. Разминание стоп.
2. Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Надавливание массажёром по всей стопе.
4. Похлопывание подошвы массажёром.

3 этап: ОРУ на коврике из конского волоса.

1. «Гусеница». Ребёнок сидит на дорожке с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперёд, затем снова расправляет и движение повторяется (10 раз).
2. «Барабанщик». Ребёнок сидит на дорожке с согнутыми коленями, стучит по полу только касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются (10 раз).
3. «Серп». ». Ребёнок сидит на дорожке с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол. Согнутые пальцы ног сперва сближаются (20 см), а затем разводятся в разные стороны (10 раз).

Основные движения:

1. Ходьба по дорожке с шишками (2-3 раза).
2. Прыжки с «кочки на кочку» (2-3 раза).

Подвижная игра «Увезу машину».

III часть – Релаксация «Ленивый барсук»

Апрель

Занятие №1

Задачи: Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. Воспитывать интерес к занятию.

Пособия: мячи из конского волоса.

I часть: Построение в колонну по одному. Ходьба на носках с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны, вниз) – чередуя с ходьбой на пятках. Бег обычный и с ускорением. Ходьба. Построение в круг.

1 этап: Самомассаж стоп:

1. Надавливание подушечкой большого пальца по всей стопе.
2. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Похлопывание подошвы.

4. Активное поднятие стопы вверх и опускание вниз

2 этап: ОРУ с мячом из конского волоса.

1. «Массаж мячом». И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. Массажный мяч зажат между стопами с надавливанием выполнять массаж данной области (10раз).
2. «Круговые движения стопой». И. п.: одна нога на мяче, руки на поясе. Выполнять круговые движения стопой, массируя ее, затем сменить положения ног. При движении надавливать стопой мяч. (10-12 раз).
3. «Перекачивать мяч стопой ног к другой ноге». И. п.: сидя на коврик, ноги врозь, руки на поясе. Перекачивать мяч правой ногой с внутренней стороны к левой ноге (10 раз).
4. «Ёжик». И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. Стопа опирается на массажный мячик. Перекачивать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз с каждой стопой).

Основные движения:

1. Ходьба по дорожке со следами из конского волоса (2-3 раза)
2. Ходьба по канату растянутому на полу (2-3 раза в медленном темпе).

Подвижная игра «Карлики и великаны».

III часть – Релаксация «Сказка»

Занятие №2

Задачи: Закреплять навыки правильной постановки стоп и пальцев в различных исходных положениях. Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение к упражнениям. Закреплять навыки правильной постановки стоп и пальцев в различных исходных положениях. Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение к упражнениям.

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.

II часть:

1этап: Самомассаж стоп:

1. Поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
2. Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Катание подошвами вперед – назад по бруску.
4. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы.

Зэтап: ОРУ с палочками из конского волоса.

1. «Каток». И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Катание палочки стопами ног вперед-назад. (10 раз).
2. «Марш глухарей». И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Взять пальцами ног палочки и продирижировать концерт.
3. «Сборщик». И. п. – стоя, руки на поясе. Ребёнок сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги палочки, потом другой (по 5 раз каждой ногой).
4. Палочки». И. п. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу правой и левой ногой (10 раз).

Основные движения: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.

Игра малой подвижности «Эстафета с машиной». Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребёнка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребёнка, передает ее следующему, не опуская на пол.

III часть – Релаксация «Космос». Лежа на коврах, на спине, установка на полное расслабление, восстановление дыхания. Под музыкальное и речевое сопровождение.

Мы друзей хороших

На луне нашли

1 этап: Массаж стопы и голени.

И летим.

Мы парим, как ласточки.

В вышине.

Звездами любимся в тишине.

Ветерок-проказник

Вскоре прилетел.

Опустив на землю нас,

Нежно шелестел.

Занятие №3

Задачи: Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Пособия: дорожка со следами из конского волоса, канат.

I часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, с различными положением рук. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.

II часть:

2 этап: Массаж стопы и голени.

1. Разглаживание стопы ног ладонями рук.
2. Круговые движения пальцами руки на стопе ног.
3. Массаж стопы кулачком.
4. Массаж пальчиков ног
5. Разглаживание голени ног.

3 этап: Упражнения в положении сидя на стуле, на полу коврик из конского волоса.

1. «Перекаты с пятки на носок». И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Выполнять перекаты с пятки на носок. (10 раз).
5. «Развести пятки в стороны». И. п. Сидя на стуле, стопы на коврике, руки на поясе. Развести пятки в стороны, вернуться в и. п. (5-6 раз).
6. «Стопы на внешнее ребро». И. п. сидя на стуле, стопы вместе, руки на наружной стороне коленей. Поставит стопы на внешнее ребро, руками оказывать незначительное сопротивление. (5-6 раз).
7. «Сгребать песок». И. п. сидя на стуле, руки на коленях, пятки на коврике из конского волоса. «Сгребать песок» всеми пятью пальцами (10-12 раз каждой ногой). Далее «отгребать песок» пальцами по тому же принципу.

Основные движения:

1. Ходьба по дорожке со следами из конского волоса (2-3 раза)
2. Ходьба по канату растянутому на полу (2-3 раза в медленном темпе).

Подвижная игра «Страус».

III часть – Релаксация «Овощи»

Занятие №4

Задачи: Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле.

Укреплять мышцы стопы и голени при

ходьбе на пятках, носках. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.

Пособия: дорожка со следами из конского волоса, канат.

I часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, с различными положением рук. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.

II часть:

1 этап: Массаж стопы и голени.

1. Разглаживание стопы ног ладонями рук.
2. Круговые движения пальцами руки на стопе ног.
3. Массаж стопы кулачком.
4. Массаж пальчиков ног
5. Разглаживание голени ног.

2 этап: ОРУ в положении сидя на стуле, на полу коврик из конского волоса.

1. «Перекаты с пятки на носок». И. п. сидя на стуле, руки на поясе. Выполнять перекаты с пятки на носок. (10 раз).
- 3 «Развести пятки в стороны». И. п. Сидя на стуле, стопы на коврике, руки на поясе. Развести пятки в стороны, вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 4 «Стопы на внешнее ребро». И. п. сидя на стуле, стопы вместе, руки на наружной стороне коленей. Поставит стопы на внешнее ребро, руками оказывать незначительное сопротивление. (5-6 раз).
- 5 «Сгребать песок». И. п. сидя на стуле, руки на коленях, пятки на коврике из конского волоса. «Сгребать песок» всеми пятью пальцами (10-12 раз каждой ногой). Далее «отгребать песок» пальцами по тому же принципу.

Основные движения:

1. Ходьба по дорожке со следами из конского волоса (2-3 раза)
2. Ходьба по канату растянутому на полу (2-3 раза в медленном темпе).

Подвижная игра «Увезу машину». Дети, стоя в шеренгу по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом (можно в 2 шеренги).

III часть – Релаксация «Овощи»

Май

Занятие №1

Задачи: Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на коврике из конского волоса. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Воспитывать усидчивость.

Пособия: дорожка со следами, массажёр из конского волоса; ребристая доска

I часть: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Ходьба. Построение в круг.

II часть:

1 этап: Самомассаж стоп массажёром из конского волоса

1. Разминание стоп.
2. Проглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Надавливание массажёром по всей стопе.
4. Похлопывание подошвы массажёром.

2 этап: ОРУ лежа на коврике из конского волоса.

1. Поочерёдное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5 раз).
2. Согнув ноги и упираясь стопами в коврик разведение пяток в стороны (5 раз)
3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив её (2-3 раза каждой ногой).

4. Согнув ноги и упираясь стопами в коврик, поочерёдное и одновременное приподнимание пяток от коврика (5 раз)

Основные движения:

1. Ходьба по дорожке со следами из конского волоса (2-3 раза)
2. Ходьба по ребристой доске (2-3 раза в медленном темпе).

Подвижная игра «Передай мяч ногами». Дети сидят в двух кругах (или шеренгах) в упоре сидя сзади. У направляющего мяч зажат ногами. По команде педагоги дети передают мяч ногами, без помощи рук. Побеждает та команда, которая первой заканчивает упражнение.

III часть – Релаксация «Звери и птицы спят». ». Лежа на коврах, на спине, установка на полное расслабление, восстановление

Обошёл медведь весь лес и в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунул он и увидел сладкий сон.

Дети на спину легли и как мишка видят сны.

Тише- тише – не шумите, наших деток не будите!

Птички станут щебетать, будем глазки открывать.

Просыпаться и вставать.

Занятие №2

Задачи: Учить детей выполнять новый вид упражнения в положении стоя. Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы. Воспитывать у детей желание заниматься.

I часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, с различными положением рук. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.

II часть:

- 1 этап: Массаж стопы и голени.

1. Разглаживание стопы ног ладонями рук.
2. Круговые движения пальцами руки на стопе ног.
3. Массаж стопы кулачком.
4. Массаж пальчиков ног
5. Разглаживание голени ног.

- 2 этап: Комплекс упражнений «Королевство птиц».

1. «Пингвины». И. п.: стоя, ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть.

- 2 – не отрывая пятку, носок в правую сторону

- 3 – то же левой.

2. «Попугай». И. п.: стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам.

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

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

- 3-8 – продолжать передвигаться таким образом вправо.

3. «Фламинго». И. п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны.

- 1 – согнуть правую ногу вперед стопа согнута, пальцы сжаты.

- 2-3 – держать

- 4 – и. п.

- 5-8 – то же с другой ноги.

Основные движения:

1. Прыжки в длину с места (2-3 раза)
2. Лазание по гимнастической стенке (2-3 раза)

Игра малой подвижности «Дружные пальчики» (соревновательная игра). Дети делятся на две команды. Для каждой команды разложен обруч. Вокруг обруча располагаются четыре детей. Перед обручами на расстоянии 1-2 м разложены четыре лоточка с десятью карандашами в каждом. По сигналу воспитателя игроки берут пальцами стоп каждой ноги по карандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаш и бегом к оставшимся. Выигрывает команда, игроки которой первыми завершают перенос карандашей.

III часть. Спокойная ходьба по кругу.

АН ДОО «Алмазик» детский сад №19

**План работы по теме:
«Профилактика плоскостопия посредством
использования нестандартного оборудования
из конского волоса»**

Воспитатель: Иванова Е. Ф.

2018 г.

