

Принято на заседании
педагогического совета МБДОУ
«Улыбка» с. Николаевка
Протокол № 1
от «27» 08 2020г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Улыбка» с. Николаевка
Ю.А. Коновалова
Приказ № 90
от «31» 08 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивно- оздоровительного кружка
«Здоровые ножки»
для детей старшего дошкольного возраста

Составил:
инструктор по физической культуре
Крапива Н.В.

Пояснительная записка.

Проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии **здоровья** детей дошкольного возраста является одной из актуальных в системе воспитания и образования.

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда ребенку исполнится пять (*или даже шесть*) лет. Во-первых, у детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «*подушечкой*», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

Поскольку плоская стопа встречается у детей чрезвычайно часто, для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно его выявить и применить рациональные профилактические меры.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность (если у кого-то из родных есть, было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- ношение «*неправильной*» обуви (*на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой*);
- чрезмерные нагрузки на ноги (*н-р, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела*);
- чрезмерная гибкость (*гипермобильность*) суставов, рахит;
- паралич мышц стопы и голени (*из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП*);

- травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие?

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «*рессорные*» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «*отдача*» (*встряска*) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому обязательно нужно применять профилактические меры.

Цель: Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Исправление имеющейся деформации стопы.
2. Укрепление мышц, формирующих свод стопы.
3. Формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.
4. Воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью.

Основные принципы программы:

1. Принцип индивидуализации.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип последовательности.
5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Объект программы: дети дошкольного образовательного учреждения в возрасте 5-7 лет, родители, педагогический коллектив.

Срок реализации программы: 1 год – старшая и подготовительные группы.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивная площадка на участке.
2. Физкультурный зал.
3. Спортивное традиционное и нетрадиционное оборудование.
4. Уголки **здоровья в группах**.
5. Карточка игр по профилактике и коррекции плоскостопия.

Структура занятий:

1. Разминка.
2. Основная часть.
3. Подвижные игры.
4. Закрепление.

Длительность занятий: 20 – 25 минут.

Перспективный план работы кружка «Здоровые ножки».

Сентябрь	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, парами. 2. Скрестный шаг. 3. «Холодно – Горячо». 4. Движение на ягодицах вперед. 5. Ходьба «Паучок». <p>2. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отрывание пяток от пола. 2. Перенесение тяжести тела с одной ноги 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба змейкой по диагонали. 2. Ходьба на коленях, на 4 – сели. 3. Ходьба цепочкой. 4. «На параде» - «В разведке». 5. «Воротники». <p>2. Основная часть: Упражнения на лавочках:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпады в стороны, ладонь на пол.

<p>на другую – укрепление мышц ног.</p> <p>3. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка».</p> <p>4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед».</p> <p>5. Кувырок назад, в группировке.</p> <p>3. Массаж позвоночника: лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p>4. Силовые упражнения:</p> <p>1. Отжимание от пола.</p> <p>2. Прыжок назад, руки в упоре на полу.</p> <p>3. Упражнение на веревочной лестнице.</p> <p>5. Игры: 1. Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться.</p> <p>2. Спокойная игра: «У кого мяч?».</p>	<p>2. Выбрасывание ног на пятки.</p> <p>3. Ноги на лавку, наклон в сторону.</p> <p>4. «Угол».</p> <p>5. «Рыбка».</p> <p>6. Отжимание, руки на лавке.</p> <p>7. Упражнение на дыхание.</p> <p>3. Силовые упражнения:</p> <p>1. упражнение на веревочной лестнице.</p> <p>2. Упражнение на канате: «Позвонив колокол».</p> <p>3. Кувырок через голову вперед.</p> <p>4. Массаж головы:</p> <p>1. «Моем голову».</p> <p>2. Пальцы граблями, чешем голову.</p> <p>3. Догонялки.</p> <p>4. Расчесываем.</p> <p>5. Игры:</p> <p>1. Подвижная игра: «Мы веселые ребята».</p> <p>2. «Пингвины» - прыжок с мешочком.</p> <p>3. «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.</p>
---	---

октябрь	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <p>1. Ходьба парами.</p> <p>2. Ходьба по скамейке на носках. 3. В полуприсяде, боком.</p> <p>4. Прыжок с лавочки и на лавочку.</p> <p>5. Боковой галоп.</p> <p>2. Основная часть: Упражнения на ковре:</p> <p>1. «Сядь между пяток».</p> <p>2. «Угол».</p> <p>3. «Угол на пол».</p> <p>4. «Сядь из положения лежа».</p> <p>5. Кувырок назад.</p> <p>6. Прыжок назад, руки в упоре.</p> <p>7. «Лодочка» - лежа на животе.</p> <p>8. «Корзинка».</p> <p>3. Силовые упражнения:</p> <p>1. «Угол» - упражнение на гимнастической стенке.</p> <p>2. «Мешок» - висим на гимнастической</p>	<p>1. Вводная часть:</p> <p>1. Расчет на 1 и 2.</p> <p>2. «Тачки».</p> <p>3. «Воротники».</p> <p>4. Семенящий бег.</p> <p>5. Ползание: «Крокодил».</p> <p>2. Основная часть: Упражнения в парах:</p> <p>1. «Руки вверх» - стоя спиной друг к другу.</p> <p>2. «Наклон в сторону» - руки сцеплены в локтях.</p> <p>3. «Вышка» - лежа на спине, ноги, стопы вместе. Одновременно поднимаем ноги.</p> <p>4. «Велосипед».</p> <p>5. «Лотос».</p> <p>6. Перекаты со спины на живот.</p> <p>7. Прыжки в парах. 8. Дыхательное упражнение.</p>

<p>стенке.</p> <p>3. «Перетягивание» - двое детей держат гимнастическую палку и тянут на себя.</p> <p>4. Массаж шеи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поглаживаем шею. 2. Вытягиваем. 3. Ласково похлопываем. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Не оставайся на полу». 2. Подвижная игра: «Не попадись». 3. Игра малой подвижности: «У кого мяч?» 	<p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лошадка» - перетягивание в парах. <p>4. Массаж живота:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони. 2. Нажимаем на живот пальцами. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Ловишки – перебежки». 2. Игра малой подвижности: «Затейники».
---	---

Ноябрь	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Ходьба на пятках, носках. 3. «Гуси». 4. «Воротники». 5. «Змейка». <p>2. Основная часть: С мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мяч вокруг себя». 2. Передача мяча под ногой. 3. Прокатывание мяча вокруг ноги (поочередно). 4. Мяч вперед – лежа на животе. 5. Катание мячей ногой. 6. Бросание и ловля мяча из руки в руку. <p>3. Силовые упражнения: Метание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Метко в цель» - р -3м. от плеча. 2. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу с хлопком перед ловлей. <p>4. Массаж спины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Качалка». 2. «Велосипед». <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Охотники и зайцы». 2. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи». 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба. Пересчет. Построение. 2. Ходьба «ухватиком». 3. Ходьба по камешкам. 4. «Кошечки». 5. Три шага, «кружение», три шага. <p>2. Основная часть: С косичкой: 1. «Косичка вверх» - потягивание.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. «Выпады вперед» - удержаться на носках. 3. Стоя на коленях В – поднимаем косичку, ногу. 4. Сидя на пятках В – «Волна». 5. Поднимаем косичку ногами. 6. «Кувырок назад» - косичка под коленом. <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками. 2. «Крокодил». <p>4. «Массаж рук»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Моем руки». 2. «Стираем белье». 3. «Трем мочалкой». 4. «Стряхиваем воду». <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Мороз – Красный нос». 2. Игра малой подвижности: «У кого мяч?».

--	--

Декабрь	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, парами. 2. Скрестный шаг. 3. «Холодно – Горячо». 4. Движение на ягодичах вперед. 5. Ходьба «Паучок». <p>2. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отрывание пяток от пола. 2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – укрепление мышц ног. 3. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка». 4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед». 5. Кувырок назад, в группировке. <p>3. Массаж позвоночника: лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p>4. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание от пола. 2. Прыжок назад, руки в упоре на полу. 3. Упражнение на веревочной лестнице. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться. 2. Спокойная игра: «У кого мяч?». 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба змейкой по диагонали. 2. Ходьба на коленях, на 4 – сели. 3. Ходьба цепочкой. 4. «На параде» - «В разведке». 5. «Воротики». <p>2. Основная часть: Упражнения на лавочках:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпады в стороны, ладонь на пол. 2. Выбрасывание ног на пятки. 3. Ноги на лавку, наклон в сторону. 4. «Угол». 5. «Рыбка». 6. Отжимание, руки на лавке. 7. Упражнение на дыхание. <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнение на веревочной лестнице. 2. Упражнение на канате: «Позвонив колокол». 3. Кувырок через голову вперед. <p>4. Массаж головы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Моем голову». 2. Пальцы граблями, чешем голову. 3. Догонялки. 4. Расчесываем. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Мы веселые ребята». 2. «Пингвины» - прыжок с мешочком. 3. «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.

Январь

1. Вводная часть:

1. Ходьба в колонне. 2. Построение через середину на две команды.

2. Разминка:

1. Сжимание и разжимание пальцев.
2. «Бабочки».
3. «Лягушки».
4. «Машина».
5. «Паучок».

3. Игры - эстафеты:

1. «Построй крепость».
2. «Прыжки в парах».
3. «Чья тачка первая».
4. Мяч над головой.
5. Перетягивание каната.
6. Достань снежинку.

4. Танцуем под музыку: Дети изображают любого зверя под музыку. Создать радостное настроение от игр – эстафет, желание победить.

Февраль	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ходьба по диагонали.2. Ходьба и бег враспынную.3. Упражнение «Воротики».4. Упражнение «Кошечки».5. Дыхательное упражнение: «Ежик». <p>2. Основная часть: На лавочках: 1. «Лебедушка» - стоя на лавках. 2. «Гребцы» - сидя на лавках. 3. «Угол» - ноги на лавке. 4. «Рыбка» - лежа на лавке на животе. 5. Прыжок назад, руки на лавке. 6. Упражнение на внимание.</p> <p>3. Работа на снарядах:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Поднимись на канате вверх.2. «Кольцо» - упражнение на кольцах. Руки держат кольцо, ноги в кольцах. Прогнуться. <p>4. Массаж шейных позвонков.</p> <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Подвижная игра: «Хитрая лиса».2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему».	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Игра: «Клетка».2. Игра: « Ждут нас быстрые ракеты».3. Дыхательное упражнение. <p>2. Основная часть: «Котята на скамейках»:</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Покажите свои лапы».2. «Угол» - носки оттянуты.3. «Рыбка» - лежа на животе.4. «Кушаем рыбу».5. «Испугались мышку».6. «Ловим мышку».7. Дыхательное упражнение. <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Кошечка» - ходьба по лавочке.2. Спрыгивание с лавочки.3. Проползем под лавочкой. <p>4. Массаж шейных позвонков: 1. «Буратино» длинным носом рисует – «Солнышко», «Морковку», «Дерево». 2. Мягкие круговые движения.</p> <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Подвижная игра: «Ловишки парами».

	2. Игра малой подвижности: «Пробеги неслышно».
--	--

Март	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне и внутренней стороне стопы. 2. Ползание по - пластунски. 3. Движение вперед на ягодицах. 4. Движение вперед с живота на спину. 5. Три шага – кружение. <p>2. Упражнение в упорах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Сядь между пятками». 2. «Достань пятки». 3. «Кошка сердитая и ласковая». 4. «Ласточка» - выбрасывание ноги. 5. «Лебедушка». 6. Прыжок назад. <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лошадка» - один тянет вперед. 2. «Медведи» - на стопах и ладонях. 3. «Пройди и не упади» - на лавочке. <p>4. Массаж лица: Лепим красивое лицо:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поглаживание. 2. Надавливание. 3. Рисуем брови. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Пожарные на учении». 2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему». 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, взявшись за руки. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. «Лошадка» - высоко поднимаем ногу. 4. Бег и ходьба, не размыкая круга. <p>2. Упражнения в кругу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание, опускание рук. 2. Наклоны в стороны. 3. Сидя ноги углом, ноги к полу. 4. «Нажимаем на педали». 5. Сесть из положения лежа. 6. Кувырок назад. 7. «Корзинка». 8. «Мостик». 9. Дыхательное упражнение. <p>3. Дыхательная гимнастика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дышим только животом. 2. Дышим только грудью. 3. Набрали много воздуха и долго держим. 4. Положение «энергия из космоса». <p>4. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Собери бусы». 2. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».

Апрель	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба змейкой. 2. Скрестный шаг. 3. Ходьба по-гусиному. 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по одному, ходьба парами. 2. «На ходулях». 3. «Лошадки» - высоко поднять ногу.

<p>4. «На параде», «В разведке».</p> <p>5. Семенящий бег, и бег с откидыванием ног.</p> <p>2. Упражнения с мешочком:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Бег мешочка вокруг себя». 2. Подними мешочек ногами. 3. Бросание и ловля мешочка. 4. Пронеси мешочек на вытянутой руке. 5. Перебрось мешочек из руки в руку (из положения, лежа на животе). 6. Встать и поднять мешочек высоко (из положения, сидя, ноги скрестно). <p>3. Упражнение в метании:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто попадет в колодец?». 2. «Чей мешочек дальше». 3. «Поймай мешочек». <p>4. Массаж ушных раковин:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Щиплем уши. 2. Потягиваем вверх, вниз, в сторону. 3. Поглаживание ушей внутри. <p>5. Подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мышеловка». 2. «Карусель». 	<p>4. «Лягушки» - прыжки с прод. вперед.</p> <p>5. Перекаты с пятки на носок.</p> <p>2. Упражнения с веревкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Веревка над головой» - стоя. 2. Из положения на коленях – веревка вверх. 3. Сидя ноги прямо – веревка высоко. 4. Веревка за пятки. 5. Присесть и поднять веревку одной рукой. 6. Сидя. Ноги за веревку и обратно. 7. Перешагни через веревку, опираясь на руки. <p>3. Упражнения в равновесии и ловкости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по веревке, лежащей на полу. 2. Перешагивание через веревку, не выпуская её из рук. 3. Проползи парами под веревкой, не касаясь её. <p>4. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Удочка». 2. Игра малой подвижности: «Что изменилось».
--	--

Май	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть: Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба змейкой. 2. Пролезание в тоннель. 3. Прыжки «Лягушонок» - руки, ноги. 4. Ползание «Крокодил». 5. Дыхательное упражнение: «Дровосек». <p>2. Игры – эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пожарные на учении». 2. «Кто быстрее сорвет банан». 3. «Чья тачка быстрее». 4. «Пингвины». 5. «Прыжки парами». <p>3. Танцуем под музыку: Комплекс ритмической гимнастики под музыку «Чунга – чанга».</p> <p>4. Упражнение на дыхание.</p>	

Оборудование:

Кубики, гимнастические палки, массажные мячи, мелкие предметы округлой формы, набивные мячи, гимнастическая лестница, обручи и кольца, «дорожки здоровья», мешочки с горохом и фасолью, платочки, массажеры, канат.

Работа с родителями.

1. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ.
2. Оформление папок, письменных консультаций, информационных стендов.
3. Знакомство родителей с работой кружка на родительских собраниях.
4. Разработка памяток и рекомендаций по вопросам профилактики и коррекции плоскостопия.
5. Привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования.

Ожидаемый результат:

1. Укрепление мышц стопы и голени, формирование свода стопы.
2. Формирование навыка правильной походки.
3. Устранение имеющегося вида плоскостопия.
4. Воспитание потребности в физической активности и здоровом образе жизни.
5. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
6. Создание практических материалов по профилактике и коррекции плоскостопия для родителей и педагогов.

Литература:

1. О. В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» - М.:2005г.
2. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» - М.: 2008г.
3. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» - Волгоград: 2009г.
4. Е. И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет» - Волгоград: 2010г.
5. Е. А. Бабенко «Игры, которые лечат» для детей от 3-7 лет – М.: 2010г.

Упражнения для профилактики плоскостопия (стихи для упражнений и игр написаны С. В. Силантьевой)

* **«Ежик»**

И.п. – сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать мяч стопой вперед-назад).

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу)

– Мячик ножками катать. (Выполнить то же другой ногой).

* **«Лягушата»**

И.п.- сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе),
Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп,
разгибать и сгибать ноги),

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять.

* **«Корова»**

И.п. – сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки). По лужам
шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад).

* **«Переложил платок»**

И.п. – сидя, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (Медленно перенести его к левой ноге).

Я несусь платок, не сплусь,

Коврик я не зацеплю. (Выполнить то же другой ногой).

* **«Мои ножки»**

И.п. – сидя на стуле, руки поставить на пояс, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги нарисовать кружок).

Эта ножка рисует. (То же левой ногой).

Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой).

Нарисуй кружок опять.

* «Упрямы»

И.п.- сидя на ковре, руки в упоре сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг в друга). Бодались, бодались, Сражались, сражались...

Потом они устали, Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть).

* «Нарисуй ногами»

И.п. – сидя на стуле, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами

Как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе).

Это высший класс!

Получается у нас.

* «Гармошка»

И.п. – то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой,

Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку).

Разглажу быстро стопой

И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край).

* «Йог»

И.п. – сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели.

Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх)

И о чем-то все мечтали (повторить упражнение, сменив ноги).

Игры для профилактики плоскостопия

* «Дождь»

Вдоль стен зала на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию: на носках, пятках. Внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:

Дождь пошел и надо нам
Разбежаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

* «Подъемный кран»

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо. То влево и произносят:

Я сейчас подъемный кран,
Он на стройке великан,
Груз тяжелый поднимает.
Как построить домик – знает.

* «Переправа»

Сегменты дорожки раскладывают на полу на расстоянии 30-50 см. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону зала.

* «Мы походим» Дети идут в колонне по одному, выполняя движения по тексту.

Мы походим на носках,
А потом на пятках,
Мы идем, как ребятишки
И как косолапый мишка.

Для игры можно использовать дорожки.

* «Цапли»

Сегменты дорожки раскладываются по всему залу. Дети ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все дети встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении на левую), удерживая равновесие.

Цапля на одной ноге
Может час стоять в реке.

* «Топталки»

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50-70 см. Дети идут заданным способом по кругу вправо и влево. На сигнал «Стоп!» они быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте.

Я бегу, бегу, бегу,
Не споткнусь, не упаду!
А услышу «Стоп!»
- Сделаю топ-топ!

*** «По кочкам»**

Полусферы раскладывают по всему залу на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках, в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону зала.

Раз - шажок, два – шажок,
Раз - кружок, два – кружок.
Шагают носочки
С кочки на кочку.
Раз, два, три, четыре, пять
– Будут ножки отдыхать.

*** «Канатоходцы»**

Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему.

По канату я иду,
Ни за что не упаду!

*** «Собери ногами»**

По залу раскладываются мелкие предметы. Детям дают ведерки. Они ходят по залу, захватывают стопами предметы и собирают их в ведерки.

Захватчу предмет стопой
И возьму его с собой:
Я несу, за ним слежу,
И в ведерко положу.

*** «Космическая карусель»**

По углам зала кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 метров то стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону пристанными шагами – карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

1. Стоя у стены. И.п. – о.с., принять правильную осанку, касаясь спиной стены. При этом лопатки, ягодицы, икры ног и пятки должны касаться стенки, голова приподнята.
2. Стоя в правильной осанке, присесть, развести колени в стороны, сохранять прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять правильную осанку.
3. Стоя в правильной осанке, положить на голову мешочек с песком. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в и.п.
4. Ходьба с мешочком на голове с остановкой для контроля правильной осанки.
5. То же, с перешагиванием через скамейку и т.п.
6. То же, напротив партнера. Перебрасывать и ловить мяч, сохранять правильную осанку, стараться не уронить мешочек с головы.
7. Стоя у стены, принять правильную осанку. Приподняться на носки, удерживаться в этом положении 3-5 секунд, вернуться в и.п.

Игровой самомассаж для ступни и пальцев ног.

Пальчики на ножках,

Как на ладошках,

Я их смело покручу

И шагать начну.

Разведу вперед-назад
сожму руками.

Здравствуйте, пальчики!

Игрушки заводные.

*Выкручивание правой рукой левого пальчика и
наоборот.*

*Один пальчик тянут рукой на себя, другой – от
Сжатие ладонями пальцев ног.*

И