

Месяц	Неделя	Тема	Задачи	Содержание
Сентябрь	1			
	2			
	3			
	4		Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость.	<p>Пособия: дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, с различным положением рук. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.</p> <p>II часть: 1 этап: Массаж стопы и голени.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разглаживание стопы ног ладонями рук.</li> <li>2. Круговые движения пальцами руки на стопе ног.</li> <li>3. Массаж стопы кулачком.</li> <li>4. Массаж пальчиков ног.</li> <li>5. Разглаживание голени ног.</li> </ol> <p>2 этап: Упражнения в положении лежа на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз)</li> <li>2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз)</li> <li>3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой)</li> <li>4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз)</li> </ol> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза)</li> <li>б) Ходьба по канату, растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе)</li> </ol> <p>Подвижная игра: «Гибкий носок»</p> <p>III часть: игра на внимание: вставить карточки</p>
Месяц	Неделя	Тема	Задачи	Содержание
Октябрь	1		Продолжать укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе и беге (на носках и пятках). Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на полу.	Пособия: дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка (см занятие за 4 неделю сентября)

		Воспитывать у детей желание заниматься.	
2		Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений из положения, сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.	<p>Пособия: стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат</p> <p>I часть: Ходьба на носках с различными положениями рук, чередуя с ходьбой на пятках. Бег змейкой. Ходьба в колонне по одному (по ребристой доске).</p> <p>II часть: I этап: Массаж сидя на коврик. II этап: ОРУ (на стульях с мячом)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п.: сидя на стуле – катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз)</li> <li>И.п.: то же; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза)</li> <li>И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза)</li> <li>И.п.: сидя на стуле: прокатывание мяча стопами ног поочередно правой и левой ногой (5-6 раз)</li> </ol> <p>Основные движения: а) Ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза) б) Ходьба по канату боком приставным шагом и передом в медленном темпе (2-3раза)</p> <p>Игра: «Пройди – не задень»</p> <p>III часть: ходьба по следам, по ребристой доске.</p>
3		Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость	Пособия: стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат. (см. занятие за 2 неделю октября)
4		Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижной игре «Страус» и разучить её.	<p>Пособия: стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.</p> <p>I часть: Построение в колонну. Ходьба на пятках, носках и на наружном крае стопы (различные положения рук). Бег с выбрасыванием носок вперед. Ходьба по диагонали. Построение в круг.</p> <p>II часть: I этап (массаж стопы и голени ног) II этап: ОРУ (с различными предметами)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п.: сидя на стульчике. Сгибание и разгибание носок ног (5-6раз)</li> <li>И.п.: то же. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его над полом (5-6раз)</li> </ol>

				<p>3. И.п.: то же. Собрать пальчиками ног платочек «гармошкой» под стопы ног(5-6раз)</p> <p>4. И.п.: то же. Захватывание и приподнимание пальцами ног палочки (4раза)</p> <p>5. И.п.: то же. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая от пола носок ног (3-4раза)</p> <p>6. И.п.: то же. Вставание из и.п. сидя «по-турецки» опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп (2-3раза)</p> <p>Основные движения:</p> <p>а) Ходьба босиком по ребристой доске (2-3раза)</p> <p>б) Лазание по гимнастической стенке (2-3раза)</p> <p>в) Ходьба босиком по сосновой веточке. (2-3раза)</p> <p>Подвижная игра: «Страус»</p> <p>III часть: Аутотренинг.</p>
Месяц	Неделя	Тема	Задачи	Содержание
Ноябрь	1		<p>Продолжать укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке.</p> <p>Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус».</p>	<p>Пособия: стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.</p> <p>(см. занятие за 4 неделю октября)</p>
	2		<p>Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, использовать аутотренинг</p>	<p>Пособия: стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений для рук. Бег змейкой. Ходьба гимнастическим шагом. Построение в круг.</p> <p>II часть: 1. Массаж стопы и голени ног. (см. занятие за сентябрь)</p> <p>2. ОРУ (с предметами)</p> <p>1) И.п.: сидя на стуле. Разведение и сведения пяток, не отрывая от пола (5-браз)</p> <p>2) И.п.: то же. Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5-браз)</p> <p>3) И.п.: то же. Сдавливание стопами резинового мяча (5-браз)</p> <p>4) И.п.: то же. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки (5-браз)</p> <p>5) И.п.: то же. Катание палочки стопами ног (5-браз)</p> <p>6) Повтор. 1 упражнения.</p>

			<p>3. Основные движения.</p> <p>а) Ходьба по ребристой дорожке(2-3раза)</p> <p>б) Легкий бег по следам(2-3раза)</p> <p>в) Ходьба приставным шагом по канату боком (2-3раза)</p> <p>4. Подвижная игра: «Пройди – не задень»</p> <p>III часть: Аутотренинг.</p>
3		<p>Учить детей удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях, выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество.</p>	<p>Пособия: рейка, гимнастическая стенка, сосновые веточки, ребристая дорожка, дорожка с камешками.</p> <p>I часть: Ходьба гимнастическим шагом, на пятках, «пингвины». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>II часть: 1. Массаж.</p> <p>2. Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы.</p> <p>а) Ходьба босиком по рейке.</p> <p>б) Ходьба (лазание) по гимнастической стенке</p> <p>в) Ходьба по ребристой доске.</p> <p>г) Ходьба по дорожке с камешками.</p> <p>д) Ходьба по сосновым веточкам.</p> <p>3. Подвижная игра: «Страус»</p> <p>Содержание игры – страус рассыпал по всей площадке предметы, которые предлагает собрать своим птенчикам, захватывая пальцами ног. дети собирают камушки, палочки и т.д. После чего идут в рассыпную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк» бегом возвращаются домой, волк старается их поймать (2-3раза).</p> <p>III часть: малоподвижная игра «Сделай вот так» (карточки)</p>
4		<p>Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног; учить новым упражнениям из и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях</p>	<p>Пособия: стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.</p> <p>I часть: ходьба на носках с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны, вниз) – чередуя с ходьбой на пятках. Бег обычный и с ускорением. Ходьба.</p> <p>II часть: 1 этап: Массаж сидя на коврике.</p> <p>2 этап: ОРУ на стульчиках (с мячиком)</p> <p>1. И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз)</p> <p>2. И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза)</p> <p>3. И.п.: сидя на полу, о же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза)</p>

				<p>4. И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз)</p> <p>3 этап: Основные движения</p> <p>а) Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза)</p> <p>б) Ходьба по канату боком или приставным шагом передом (2-3раза)</p> <p>Игра: «Пройди - не задень»</p> <p>III часть: под композицию песни «Сапожник»</p> <p>I. Дети, дети вы куда идете? Ой, сапожник, мы идем на площадь.</p> <p>II. Дети, дети башмаки порвете? Ой, сапожник, ты их залатаешь.</p> <p>III. Дети, дети кто же мне заплатит? Ой, сапожник, тот, кого поймаешь! (дети разбегаются по залу, сапожник догоняет)</p>
Месяц	Неделя	Тема	Задачи	Содержание
Декабрь	1		Продолжать закреплять навыки правильного массажа стопы и голени ног. Продолжать учить новым упражнениям из и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к подвижным играм.	Пособия: стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат. (см. занятие за 4 неделю ноября)
	2		Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре. «Сапожник». Воспитывать интерес к подвижным играм.	Пособия: ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимнастические палки. I часть: Построение в колонну по одному. 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. Массаж - дополнение (поколачивание кулачком на стопе ноги) 2. Упражнения в положении стоя. а) приподнимание на носки с упором на наружный край стопы; б) повороты туловища при фиксированных стопах в) упражнение «ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги;

				<p>г) полуприседания и приседания стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны;</p> <p>д) захватывание пальцами и приподнимание от пола какого-либо предмета.</p> <p>3. Основные движения</p> <p>а) Ходьба по дорожке с шишками (2-3раза)</p> <p>б) Прыжки с «кочки на кочку» (2-3раза)</p> <p>в) Лазание по гимнастической стенке (2-3раза)</p> <p>5. Подвижная игра: «Сапожник»</p> <p>III часть: Ходьба по следам, по ребристой дорожке.</p>
	3		<p>Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Закреплять слова в подвижной игре «сапожник». Воспитывать интерес к занятию. Воспитывать интерес к занятию.</p>	<p>Пособия: ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимнастические палки.</p> <p>(см. занятие за 2 неделю декабря)</p>
	4	-----		
Месяц	Неделя	Тема	Задачи	Содержание
Январь	1	-----		
	2		<p>Упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонной поверхностью. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях включить ходьбу по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» укреплять мышцы и связки голеностопного сустава</p>	<p>Пособия: брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и пятках – руки на поясе. Бег по диагонали. Ходьба с носка на пятку. Построение в круг.</p> <p>II часть: 1 этап: Массаж (выполнять с большим эффектом)</p> <p>2. этап: Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы.</p> <p>1. Ходьба по бруску с наклонными поверхностями</p> <p>2. Приведение переднего отдела стопы</p> <p>3. Поднимание на носки с каждым шагом.</p> <p>3 этап: Основные движения:</p> <p>а) ходьба по камешкам (2-3раза)</p> <p>б) бег по узкой дорожке (2-3раза)</p> <p>в) ходьба по сосновым веточкам (2-3раза)</p> <p>3 этап Подвижная игра: «Турпоход»</p> <p>III часть: Спокойная ходьба.</p>

3			<p>Продолжать упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонной поверхностью. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях для большого эффекта продолжать ходить по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» продолжать укреплять мышцы и связки голеностопного сустава.</p>	<p>Пособия: брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия. (см. занятие за 2 неделю января)</p>
4			<p>Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.</p>	<p>Пособия: бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу. Равнение. Ходьба за ведущим. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Бег «змейкой», с захлестыванием пяток назад. Ходьба. Построение в круг.</p> <p>II часть: 1 этап. Массаж. 2 этап. ОРУ (с бруском)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, под пятками брусок. Поднимать и опускать носки ног (10раз)</li> <li>2. И.п.: то же, но брусок под носками. Поднимать пятки и опускать (10раз)</li> <li>3. И.п.: то же, ноги соединены, брусок под пятками. Развести носки ног в стороны и свести, не отрывая стопы от пола (10раз)</li> <li>4. И.п.: то же, брусок под носками. Развести и свести пятки, не отрывая ног от пола (10раз)</li> </ol> <p>3 этап: Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Ходьба по дорожкам со следами</li> <li>б) Прыжки через гимнастические палки</li> <li>в) Ходьба по гимнастической скамейке боком, обхватывая края сводами стоп</li> </ol> <p>5. этап: Подвижная игра: «Страус» (по команде собирать камешки стопами ног)</p> <p>III часть: Дыхательная гимнастика «Большой и маленький»</p>

Месяц	Неделя	Тема	Задачи	Содержание
Февраль	1		Продолжать выполнять упражнения для суставов, мышц и связок стопы с бруском для большого эффекта оздоровления (профилактике). Закреплять умение собирать носками ног камешки с пола в подвижной игре «Страус». Воспитывать усидчивость и интерес к занятию.	Пособия: бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка. (см. занятие за 4 неделю января)
	2		Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках в подвижной игре «Сапожник», дать детям организовать самостоятельно игру.	Пособия: гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком. I часть: Ходьба двумя колоннами противоходом «Трамвай». Бег противоходом. Ходьба, построение в колонну по одному. II часть: 1 этап: Массаж. 1) Подошву и тыльную сторону стопы растирать по направлению от пальцев к голеностопному суставу (30с) 2) Пальцами обеих рук разминать и растирать основание пальцев ног с подошвенной стороны (30с) 3) Все также, но только пятку (30с) 4) Поглаживающими движениями массировать стопу, охватывая ее обеими руками (30с) 5) Прием массирование со всех сторон ноги от голеностопного сустава до коленного (10с) 2 этап: ОРУ (на гимнастической скамейке) 1. И.п.: сидя на скамейке верхом. Встать на носки в полу приседе. (5раз) 2. И.п.: сидя на полу лицом к скамейке, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях. Вытягивать ноги и доставать носками края скамейки. (5раз) 3. И.п.: стоя лицом к скамейке. Запрыгивать и спрыгивать со скамейки спиной (задом)(5ра) 4. И.п.: стоя боком к скамейке. Прыжки вокруг скамейке (2-3раза) 3 этап: Основные движения. а) Ходьба по сосновым веточкам (2-3раза) б) Прыжки с кочки на кочку(2-3раза) в) Бег по ребристой дорожке(2-3раза)



			4 этап: Подвижная игра: «Сапожник» III часть: Ходьба в колонне.
3		Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног. Закреплять упражнения на гимнастических скамейках. Самостоятельно дать детям организовать подвижную игру «Сапожник».	Пособия: гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком (см. занятие за 2 неделю февраля)
4		Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога.	Пособия: стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки. I часть: Ходьба в колонне. Ходьба спиной вперед, на носках и пятках. Бег боковым галопом (вправо-влево). Ходьба. II часть: 1 этап: Массаж. 1) Растирание подошвы и тыльной стороны стопы(30с) 2) Разминание и растирание пальцев ног руками(30с) 3) Пятку разминать и растирать(30с) 4) Поглаживание стопы обеими руками(30с) 5) Прием массирования со всех сторон ноги от голеностопного до коленного сустава (30с) 2 этап: ОРУ (с пособиями сидя на стульях) 1) Максимальное сгибание и разгибание стоп (30с) 2) Захватывание стопами мяча и приподнимание его (4раза) 3) Захватывание и приподнимание пальцами ног камешков и палочек (по 3раза) 4) Собираение пальцами ног матерчатого коврика в скатки (2раза) 3 этап: Основные движения: а) По следам б) Ходьба по шнуру 4 этап: Подвижная игра: «Гибкий носок» III часть: Ходьба.

Месяц	Неделя	Тема	Задачи	Содержание
Март	1		Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога.	Пособия: стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.
	2		Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.	Пособия: доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры I часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выпадами, с высоким подниманием колен. Бег трусцой. Ходьба. II часть: 1 этап: Массаж. 2 этап: ОРУ (в процессе ходьбы) 1) Ходьба по бруску с наклонной поверхностью 2) Приведение переднего отдела стопы 3) То же, поднимаясь на носки, на каждом шагу 3 этап: Основные движения: а) Лазание на гимнастической стенке (не пропуская реек) б) Ходьба босиком по песку 4 этап: Подвижная игра: «День и ночь» III часть: Игра «Найди и промолчи»
	3		Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.	Пособия: доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.
	4		Развивать «мелкую моторику» пальцев ног,	Пособия: шишки, «кочки», степы по количеству детей, листы бумаги, карандаши.

			<p>оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Совершенствовать двигательные умения и навыки на степях. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Воспитывать интерес к занятию.</p>	<p>I часть: ходьба между степями, на носках, пятках, внешней стороны стопы. Бег между степями, змейкой. Ходьба.  II часть: 1 этап. Массаж (сидя на степях)  а) Удобно сесть и расслабиться.  б) Сделать разминание стопы всеми пальцами рук.  в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.  г) Похлопать подошву ладонью.  д) Покатать ногами палку, несильно нажимая на неё.  е) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.  2 этап. Гимнастика для пальцев ног.</p> <p>Вот как пляшет наш Большак:  И вот эдак и вот так!  (изо всех сил шевелят большими пальцем ноги)  Он один – впереди,  Остальные позади.  (шевелият всеми пальцами ноги)  Дед Егор срубил забор.  Щели и дыры – чтобы виден был вор.  (разводят пальцами ног как можно шире, а потом с силой поджимают их)  Пять и пять пошли гулять,  Вот и стало – дважды пять.  (по возможности разворачивают ступни ног друг другу, соединяют их и делают 2волну» - по очереди совмещают пальцы ног, от мизинца к большому пальцу)  Предлагаю детям лит бумаги и карандаш для рисования пальчиками ног.  3 этап. Основные движения.  а) Ходьба по шишкам (2-3р)  б) Прыжки с «кочки» на «кочку» (2-3р)  в) Лазание по гимнастической стенке (2-3р)  4 этап. Подвижная игра: «Кто быстрее на степ»  III часть: Ходьба.</p>
--	--	--	--	---

Месяц	Неделя	Тема	Задачи	Содержание
Апрель	1		<p>Развивать у детей быстроту, ловкость, внимание и выносливость.</p> <p>Формировать активное участие в соревнованиях.</p> <p>Приобщать детей к здоровому образу жизни.</p> <p>Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.</p>	<p>Спортивное развлечение</p> <p>Дети входят в зал и занимают свои места.</p> <p>Вед: Все ли в сборе? Все ли тут?</p> <p>Оглянитесь! Помолчите!</p> <p>А потом скажите в слух: Что вас ждет?</p> <p>Дети: Нас ждет досуг!</p> <p>Пусть игры и старты, как книжки и сказки Украсят сегодня досуг!</p> <p>Вед: Внимание! Внимание!</p> <p>Всех участников прошу Приготовиться к старту!</p> <p>Проводятся эстафеты.</p> <p>1) «Кто быстрее прыгает в мешке»</p> <p>2) «Не упусти мяч»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки с мячом (мяч зажат между ногами);</li> <li>- передача мяча над головой;</li> <li>- передача мяча между ногами.</li> </ul> <p>3) «Преодолей полосу препятствий»</p> <p>4) Словесная игра: «Кто больше назовет виды спорта»</p> <p>Жюри подводит итоги соревнований. Награждение.</p> <p>Вед: Чтоб расти и закаляться! Будем спортом заниматься! Закаляйся детвора. В добрый час!</p> <p>Дети: Физкульт-ура!</p> <p>Праздник заканчивается песней «Физкульт-ура!»</p>
	2		<p>Упражнять детей в умении прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях.</p> <p>Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях.</p>	<p>Пособия: доска</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Размыкание и смыкание приставным шагом боком. Бег врассыпную: «Аист», «Зайцы». Ходьба.</p> <p>II часть: 1 этап. Массаж.</p> <p>2 этап. Упражнения, лежа на спине.</p> <p>1) Поочередное и одновременное оттягивание носков ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (30с).</p>

		Воспитывать у детей усидчивость.	<p>2) Согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны</p> <p>3) Скольжение стопой одной ногой по голени другой, как бы обхватив ее</p> <p>4) Согнув ноги и упираясь стопами о пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола</p> <p>3 этап. Основные движения:</p> <p>а) Прыжки в длину с места (2-3раза)</p> <p>б) Ползание по доске на ступнях и ладонях (2-3раза).</p> <p>4 этап. Подвижная игра: «Турпоход»</p> <p>III часть: Ходьба.</p>
3		Продолжать упражнять детей в умении прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость.	<p>Пособия: доска</p> <p>(см. занятие за 2 неделю апреля)</p>
4		Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Закреплять умения выполнять упражнения для ног в положении стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру.	<p>Пособия: сосновые веточки, гимнастическая стенка.</p> <p>I часть: ходьба в колонне. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. Бег семенящим шагом. Ходьба. Построение в круг.</p> <p>II часть: 1 этап. Массаж (тот же).</p> <p>2 этап. Упражнения выполняемые стоя.</p> <p>1) Приподнимание на носки с упором на наружный край стопы</p> <p>2) Повороты туловища при фиксированных стопах</p> <p>3) Упражнение «Ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги.</p> <p>4) Полуприседания и приседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны.</p> <p>5) Захватывание пальцами и приподнимание от пола каких-либо предметов.</p> <p>3 этап. Основные движения.</p> <p>а) лазание по гимнастической стенке, переходя с одного пролета стенки на другой (2-3раза)</p> <p>б) ходьба по сосновым веточкам (2-3раза)</p> <p>4 этап. Подвижная игра: по желанию детей.</p> <p>III часть: игра на внимание с карточками.</p>

Месяц	Неделя	Тема	Задачи	Содержание
Май	1		Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Формирование умения выполнять упражнения для ног в положении стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. Для лечебного массажа точек стопы внести веточки сосны.	Пособия: сосновые веточки, гимнастическая стенка. (см. занятие за 4 неделю апреля)
	2		Разучить новый комплекс массажа голени и стопы ног для стимуляции активных точек. Закрепить упражнения из каждого вида по одному. В подвижной игре «Сапожник» уметь двигаться с притопами под музыку.	Пособия: платочек, гимнастическая палка, ребристая доска. I часть: Ходьба в колонне. Ходьба на носках змейкой между конусами. Бег змейкой. Ходьба. Перестроение в круг. II часть: 1 этап. Массаж. а) Удобно сесть и расслабиться. б) Сделать разминание стопы всеми пальцами рук. в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам. г) Похлопать подошву ладонью. д) Покатать ногами палку, несильно нажимая на неё. е) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы. 2 этап. Упражнения из положения, лежа на полу, сидя на стуле, стоя и в ходьбе. 1) Согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны (30с) (лежа на полу) 2) Подгребание пальцами ног матерчатого коврика (30с) сидя на стуле. 3) Полуприседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны (30с) 4) ходьба по дорожке со следами 3 этап. Основные движения Расставить пособия и оборудования для свободного выполнения движений. 4 этап. Подвижная игра: «Сапожник» (2-3раза) III часть: «Летает -не летает». Ходьба.

	3		Проведение диагностики по выявлению изменения свода стопы к концу года.
	4		

## **Диагностика плоскостопия.**

Возьмите чистый лист бумаги. Положите его на пол. Теперь намажьте ступни каким-нибудь жирным кремом и встаньте на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий лист отпечаток Вашей стопы.

Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. Затем перпендикулярно этой линии проведите прямую, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте. Если отпечаток узкой части занимает не более одной трети этой линии – стопа нормальная. Если достигает середины линии – у Вас плоскостопие, и Вам не следует оттягивать визит к врачу. У врача методики определения степени плоскостопия более сложные.

Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда.

По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод

нормальным 1:4

упложенным 2:4

плоским 3:4

## Какой должна быть обувь ребенка?

**Размер обуви** должен точно соответствовать размеру стопы. Это означает, что обувь должна плотно обхватывать ее с боков. Верх правильно подобранной обуви не сдавливает стоп.

**Каблук** – это возвышение, с которого как бы само собой шагается, которое облегчает перекал. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм, с упругой стелькой и крепким задником.

**Какой должна быть подошва?** Тонкой? Не обязательно. Подошва хороша тем, что защищает ногу от мелких, колючих неровностей, от ударных нагрузок и холода. Для ходьбы по асфальту подошва должна быть толстой и мягкой, особенно в зимнее время года. Резиновая решетка внутри толстых подошв к тому же отлично амортизирует и распределяет нагрузку на стопе.

**Материал** ее может быть самым разным. Но если обувь закрытая, она обязательно должна дышать и обеспечивать теплообменное действие. А значит, она не должна быть из кожзаменителя. Годится либо натуральная кожа, либо материя.

**Супинатор** – вкладное коррекционное приспособление специальной конфигурации, которое поддерживает продольный и поперечный свод стопы.

## Массаж рефлексорных зон ног.

1. Сожмите кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли.
2. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите; повторите 3 раза на каждой ноге.
3. Быстро потрите верх ступни рукой или, что более удобно, пяткой другой ноги.
4. Если по телу разлилась приятная теплота – цель достигнута.

Всего за 60 секунд Вы включили основные системы организма на полные обороты.



## Самомассаж стоп.

Выполняется из исходного положения сидя, удобно положив одну ногу на колено другой. Обе ноги массируют одинаковое время.

Способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравнивает нервные процессы.

### 1 этап

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

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

### 3 этап

1. Надавливание с силой на болевые точки.
2. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Похлопывание подошвы.
4. Катание подошвами мяча, выполняя круговые движения.

## Комплекс упражнений при плоскостопии

И.п. - сидя с выпрямленными ногами:

1. Колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести передний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, поменяв ноги.
2. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

И.п. – сидя на стуле

3. Сгибать пальцы стоп.
4. Приведение стоп внутрь.
5. Кружение стопами внутрь.
6. Обеими стопами захватить и приподнять мяч.
7. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш.
8. Пальцами ног захватить и приподнимать губку.
9. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик.

И.п. – стоя на носках, стопы параллельно.

10. Ходьба босиком по песку или коврику из поролона, согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.
11. Ходьба по бревну боком.

Упражнения выполняются босиком, каждое по 8 – 12 раз.

## Упражнения с предметами.

1. Захватывание пальцами стопы мелких предметов.
2. Удержание и выбрасывание мелких предметов.
3. Перекатывание стопой набивного или резинового мяча.
4. Собираение пальцами стоп.
5. Перекладывание предметов вправо, влево.
6. Подтягивание предмета к себе, передача сидящему рядом.
7. Ходьба по ребристой дорожке.
8. Ходьба по резиновым шипованным коврикам.
9. Перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.
10. Катание стопой гимнастической палки.
11. Ходьба по обручу, канату, веревке.
12. Лазанье по лестнице.
13. Спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие.

## **Комплекс упражнений, рекомендуемых при плоскостопии.**

1. Сидя на стуле, разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола.
2. Из того же положения, захватывать стопами мяч среднего размера и поднимать его.
3. Из того же положения, подложив под сгиб стопы валик, максимально сгибать и разгибать стопы.
4. Сидя на стуле, сгибать пальцами ног коврик или кусок ткани, лежащего на полу.
5. Из того же положения, между стопами находится небольшой резиновый мяч. Сдавливать его.
6. Захватывать и поднимать пальцами ног различные предметы.
7. То же исходное положение, стопы лежат на круглой палке небольшого диаметра. Катать палку подошвами ног.
8. Из положения стоя, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
9. Из того же положения. Ходьба по гимнастической палке.
10. Ходьба по бруску с треугольным профилем.
11. Ходьба на носках па наклонной плоскости.

Игры для профилактики плоскостопия.

Название игры	Возраст детей	Описание игры
Тишина	2 – 5 лет	Дети на громкую музыку ходят на пятках, на тихую – на носочках.
Кто быстрее соберет?	4 – 6 лет	Выполнение различных заданий.
Горячо-холодно	5 – 7 лет	Дети ходят поочередно на пятках и носках.
Воздушные шары	5 – 7 лет	Дети ловят ногами воздушные шары.
Сугробы	4 – 7 лет	Дети ходят по залу, перешагивая через «сугробы».
Море волнуется	5 – 7 лет	Дети сохраняют равновесие, стоя на носках.

Актуальность:

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 малышу исполнится пять (или даже шесть) лет. Почему? Во-первых, 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.

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 (например, 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.

## Цель:

выявить уровень заболеваний плоскостопия у детей и осуществлять профилактическую и коррекционную работу через подвижные игры.

## Задачи:

### Оздоровительные задачи:

- коррекция плоскостопия;
- выявление уровня заболеваний плоскостопием у детей дошкольного возраста;
- использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики и коррекции плоскостопия.
- закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;
- формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

### Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

### Воспитательные задачи:

- выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног.
- повышение уровня физической подготовленности.
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.
- благотворное влияние, сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

Сроки проведения:

Сентябрь 2015г – май 2016г.