

ПРИНЯТА
Общим собранием работников
Протокол № 8
от 31.08.2023г.

Козлова
Мargarита
Николаевна

Подписан: Козлова Margarита Николаевна
DN: C=RU, S=Оренбургская область, L=Оренбург,
T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД
№ 19""", SN=Козлова
ИНН=561011198620, E=teremok19oren@yandex.ru,
G=Margarita Николаевна, SN=Козлова,
CN=Козлова Margarита Николаевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024-07-11 17:03:53
Foxit Reader Версия: 9.7.0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ»
(кружок)
Возраст детей 3-7 лет
Срок реализации 9 месяцев**

г.Оренбург

Содержание

1. ВВЕДЕНИЕ	3
2. РАЗДЕЛ 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....	7
3.РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
4. РАЗДЕЛ 3.ОПИСАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ...12	
5. РАЗДЕЛ 4. УСЛОВИЯ И ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....18	
6. РАЗДЕЛ 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....16	
7. ЛИТЕРАТУРА.....	29

ВВЕДЕНИЕ.

Здоровье – одно из самых больших жизненных ценностей. Любой человек сознаёт, что без здоровья все другие ценности не в радость. Но поздно приходит понимание, что только гармония трёх начал в человеке – духа, души, тела – даёт истинное здоровье. Как познать эту истину? Как в обилии информации найти то, что не повредит, что поможет раскрыть в себе те замечательные возможности, которые заложены в нас природой? Какими средствами пользоваться? Как осознать, что любое общество (семья, группа в детском саду) есть отражение каждого из нас? Как признать, что каждый из нас – важное звено в общей цепи человечества, и от каждого зависит здоровое оно или больное?

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в ДОУ.

Именно, в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

РАЗДЕЛ 1.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители, педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствие нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Усилия медиков в основном направлены на лечение заболеваний, деятельность педагогов редко включает развивающие методы оздоровления детей. Сложившаяся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребёнка и проводит нормирование двигательных качеств и навыков.

Лечебная физическая культура, которая в последнее время используется в детских садах, является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и предпатологические состояния.

Причины, определившие внедрение ЛФК в ДОУ, многообразны. Это и резкое ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста; и ухудшение экологической обстановки; и более частные причины, в том числе занятость родителей, строгий режим работы кабинета ЛФК, их удалённость от места проживания детей, нуждающихся в лечении. А в детском саду созданы необходимые условия для своевременной профилактической работы и реабилитации (режим дня, материально-техническая база, специалисты и т.п.). При этом известно, что именно своевременность воздействия различных средств и методов лечебной физкультуры является наиболее значимым фактором её внедрения в практику ДОУ. Возникает вопрос – почему? Не посягая на правомерность назначения лекарств и других методов лечения, мы утверждаем; что метод ЛФК имеет ряд особенностей и признаков, которые существенно отличаются от всех других лечебных методов.

Во-первых, это метод физиологичный и естественный, т.к. он основан на применении биологического фактора-движения.

Во-вторых, он отличается тем, что ребёнок сам активно участвует в своём лечении. В процессе тренировки, с одной стороны, формируются и укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные навыки, а с другой - развиваются различные физические качества (гибкость, ловкость, сила).

В-третьих, это универсальный метод. Нет ни одного человеческого органа, который не реагировал бы на движение.

В-четвёртых, ЛФК при правильной дозировке и рациональной методике не оказывает никаких отрицательных побочных влияний.

В-пятых, это метод, который можно применять длительно и который переходит из лечебного в профилактический и общеоздоровительный.

Это и побудило к созданию оздоровительной Программы и введения дополнительной услуги по вопросам физической реабилитации дошкольников с различной патологией, в частности – плоскостопие.

Настоящая Программа не исключает соединения положительных качеств существующих и вновь разработанных форм и методов обучения. Разумеется, объём интенсивность выполнения упражнений должны быть строго индивидуальными в зависимости от возраста, характера заболевания, физического развития и физической подготовленности детей.

Основным условием реализации оздоровительной Программы является – попытка научить с детского возраста, приобретать знания и умения, творить своё здоровье. Показать на практике систему деятельности ДООУ по использованию методов лечения не только с лечебно-профилактической целью, но и с точки зрения самого лечебно-воспитательного процесса.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей; формирование у детей практических навыков и умений в вопросах физической реабилитации.

ЗАДАЧИ.

- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм;

- осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния;
- поддерживать психомоторное состояние на возрастном уровне;
- разработать и апробировать комплекс мер по профилактике плоскостопия.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ.

- 1) системности (с обеспечением определённого подбора упражнений) и последовательности их применения;
- 2) регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- 3) динамичности (повторяемость);
- 4) разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений;
- 5) умеренности воздействия физических упражнений;
- 6) индивидуализации (в методике и дозировке упражнений);
- 7) соблюдение цикличности;
- 8) нарастания физической нагрузки;
- 9) всестороннего воздействия на организм ребёнка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;
- 10) учёта возрастных особенностей – при комплектовании групп с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять 1 год.

Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастная специализация корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Старшая группа (шестой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг.

Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-

50 минутам у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2.1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1. Воспитательная и оздоровительная:

- уроки здоровья для дошкольников;
- решение оздоровительных задач средствами физической культуры.

2. Физическое развитие и оздоровление детей:

- игры, которые лечат;
- организация двигательного режима.

3. Лечебно-профилактическая работа:

- проведение обследований, выявление патологии;
- проведение специальных мер по профилактике плоскостопия.

2.2. ТЕХНОЛОГИЯ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и профилактики различных заболеваний. Ведущей особенностью ЛФК является применение в качестве лечебного средства физических упражнений.

Стопа является дистальным (дальним) сегментом нижней конечности, при стоянии и ходьбе выполняет опорную или толчковую, рессорную, балансирующую функцию.

В обеспечении рессорной функции кроме стопы участвуют суставы, подвздошно-крестцовые сочленения, позвоночник и межпозвоночные диски. Снижение функции одной из названных структур повышает нагрузку на другие составные части рессорной системы. Например, при выраженном плоскостопии у детей увеличивается поясничный лордоз (лордотическая осанка), который компенсаторно сохраняет рессорную функцию позвоночника.

С точки зрения биомеханики здоровая стопа имеет функционально целесообразное анатомо-физиологическое строение и от её состояния зависят плавность, лёгкость ходьбы и экономичность энергозатрат. Нормальная здоровая стопа имеет один поперечный и два продольных свода.

Возрастные особенности детской стопы по сравнению со взрослой, отличаются тем, что:

- а) стопа более короткая;
- б) в пяточной области стопа сужена;
- в) пальцы расходятся (у взрослого плотно прилегают друг на друга);

г) на подошве сильно развита подошвенная клетчатка, заполняющая внутренний свод стопы;

д) объём движений детской стопы больше вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата;

е) стопа ребёнка, имеет более выраженное супинаторное положение. С возрастом отмечается пронация стопы.

ж) детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам (прыжкам, соскокам).

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение таза, позвоночник. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка. Поэтому раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путём общедоступных гимнастических упражнений – помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его.

2.3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ при плоскостопии у детей.

1. Исправление имеющейся деформации стопы (увеличение свода, устранение пронации пятки и т.д.).
2. Укрепление мышц, формирующих свод стопы.
3. Формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

2.4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Лечебная физкультура даёт возможность получать реабилитационный эффект и показана всем детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Основная форма проведения ЛФК – занятия лечебной гимнастикой (ведущая форма).

Способы проведения занятий – малогрупповой, индивидуальный.

Длительность – 30 минут.

Курс ЛФК – 3 периода: вводный, основной, заключительный.

Вводный - знакомство с предлагаемыми упражнениями и освоение их правильного выполнения, приобретение умения самокоррекции имеющихся недостатков, адаптация к возрастающим физическим нагрузкам.

Основной – решение коррекционных задач.

Заключительный период – снижение физической нагрузки, закрепление навыков правильной установки стоп.

ЦЕЛЕВЫЕ установки:

1 курс – общее укрепление мышечно-связочного аппарата;

- создание правильного представления о нормальной установке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе;

- устранение имеющегося вида плоскостопия.

2 курс – укрепление мышц голеностопного сустава и стопы;

- формирование навыка правильной походки;

- закрепление правильно формирующегося свода стопы.

3 курс – тренировка мышц стопы;

- закрепление навыка правильной походки;

- сохранение правильного свода стопы при выполнении упражнений в различных исходных положениях.

Если ребёнок при проведении курса ЛФК заболел и вынужден пропустить занятия, то он возобновляет их после выздоровления. При пропуске только вводного периода курса его подключают к своей группе (на условиях временного снижения нагрузки на первых занятиях).

Основные методы:

1 - метод коррекции – комплекс лечебно – профилактических мероприятий, применяемых для полного или частичного устранения анатомо-функциональной недостаточности опорно-двигательной системы (стоп).

Коррекция делится на общую и специальную:

- общая коррекция включает комплекс общеукрепляющих физических упражнений (игры и др.).

- специальная коррекция использует преимущественно активную - корригирующая гимнастика.

2 – метод патогенетической терапии. Систематическое применение физических упражнений способно влиять на реактивность организма.

3 – метод активной функциональной терапии. Регулярная дозированная тренировка стимулирует, тренирует и приспособливает отдельные системы и весь организм к возрастающим физическим нагрузкам.

4 – метод поддерживающей терапии.

5 – метод аутогенной тренировки (релаксация).

6 – игровой метод. Создаёт положительные эмоции, повышает функциональную активность организма.

В связи с этим ЛФК выступает – как метод общего воздействия на весь организм ребёнка.

7 – методы функционального контроля:

- внешний осмотр, в исходных положениях стоя, в ходьбе;
 - плантография (одна из методик) выполняется 2 раза в год – в сентябре и мае.
- При необходимости до и после курса ЛФК.

РАЗДЕЛ 3. ОПИСАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ.

Физические упражнения.

Они делятся на гимнастические, спортивно-прикладные, игры.

Гимнастические – оказывают действие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств (сила, координация и т.д.).

Все упражнения подразделяются на ОРУ (общеразвивающие) и СУ (специальные).

- ОРУ направлены на оздоровление и укрепление организма.
- СУ – оказывают избирательное действие на ту или иную часть опорно-двигательного аппарата (в данном случае на стопу при плоскостопии).

По анатомическому признаку гимнастические упражнения подразделяют на упражнения для:

- мелких мышечных групп (стопы);
- крупных мышечных групп (верхние и нижние конечности, туловище).

Это деление оправдано, поскольку величина нагрузки зависит от мышечной массы, участвующей в упражнениях.

По характеру эти упражнения подразделяются на динамические, статические, корригирующие, упражнения на расслабление (сознательное снижение тонуса различных групп мышц), упражнения с предметами (палки, мячи и т.д.) и без

предметов. Главное назначение корригирующих упражнений – активное прониравание стопы (положение стоп на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребёнка.

Все упражнения в той или иной мере связаны с дыханием, поэтому принято выделять дыхательные упражнения.

Спортивно - прикладные – ходьба, бег.

Подвижная игра.

Для ребёнка дошкольного возраста игра – ведущий вид деятельности, и несомненно, эффективное средство оздоровительной физической культуры. Активные двигательные действия при эмоциональном подъёме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной системы, благодаря чему происходит соответствующая тренировка функций различных систем и органов. Применяются игры-эстафеты, подвижные, малоподвижные, игры на месте.

Массаж.

- Классический массаж нижних конечностей и стоп с включением пассивных движений стопами и пальцами (поглаживание, растирание, вибрация и разминание).

- Самомассаж стоп на массажных дорожках, ребристой доске, «дорожкам здоровья».

РАЗДЕЛ 4. УСЛОВИЯ И ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

4.1. ТЕХНИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

а). Создание развивающей среды – имеется отдельный физкультурный зал. Оборудование и тренажёры – беговые роликовые дорожки, ролики массажные, ребристая доска, «дорожки здоровья», мячи разных диаметров, гимнастические палки, платочки и т.д.

4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, НЕОБХОДИМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Учитывать признаки утомления (недовольство, вялость, отказ от выполнения упражнений и т. д.).

Наблюдать или спрашивать об особенностях реакции на физкультуру.

Переход к занятиям по комплексам с большей психофизической нагрузкой необходимо осуществлять постепенно путём усложнения освоенных упражнений и введением новых, более нагрузочных упражнений в комплекс лечебной гимнастики.

Систематическое проветривание зала.

Использование музыки, особенно подобранного с учётом типа высшей нервной деятельности ребёнка, при индивидуальном или малогрупповом способе проведения занятий.

Большинство занятий строится в игровой форме, которая облегчает необходимость многократного повторения упражнений.

Обязательное условие проведения занятий лечебной гимнастикой – босые ноги ребёнка.

Следить за качеством выполнения, сохраняя амплитуду и заданную ось движения.

При выполнении упражнений в исходном положении сидя следить за осанкой (голова «не проваливается» в плечи), лопатки сведены.

Чередовать исходные положения при выполнении упражнений верхними конечностями и туловищем, упражнения в статическом напряжении с расслаблением.

РАЗДЕЛ 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста.

При нагрузке 2 часа в неделю, в год – 72 часа.

Месяц	Неделя	Тема:	Содержание занятия:
Сентябрь	1 НЕДЕЛЯ	Диагностика	
	2-3 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 1	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом. 2. Ходьба «змейкой» на носках. 3. «Мишки» 4. «Обезьянки» <p>Основная часть.</p> <p>СУ в исходном положении лёжа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки за голову, отведение и приведение ноги, пятка пола не касается, носок на себя, стопа удерживается вертикально. 2. «Строим два моста – большой и маленький» 3. «Ловись, рыбка» или «Ловим рыбку на удочку» («велосипед» в обратную сторону). 4. «Маятник часов» 5. «Танец жука, лежащего на спине» 6. И.п. – лёжа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой. То же по голени правой. 7. «Ветер» (дыхательное упражнение). 8. «Домик» (кинезиологическое упражнение). <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп. 2. Упражнение на расслабление «Кораблик».

	4 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 2	<p>1 ЧАСТЬ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом, на носках, на полной ступне. 2. Бег друг за другом, с забрасыванием пяток назад (с доставанием ягодич). 3. Ходьба по «дорожкам здоровья». 4. Игра «Воробьи». <p>2 ЧАСТЬ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Ловкие ноги». 2. «Сожми пальцы ног». 3. Массаж ступни. 4. Работа ног на беговых дорожках 5. Сидячий футбол. 6. «Насос» (упражнение на дыхание). <p>3 ЧАСТЬ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика для стоп. 2. Спокойная ходьба.
Октябрь	1-2 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 3	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки на поясе. 2. Ходьба по наклонной плоскости. 3. Ходьба по палке. 4. Приседание на палке. 5. «Послушай своё сердце» (дыхательное упражнение). <p>Основная часть.</p> <p>СУ в исходном положении лёжа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Паровоз 2. «Чей шарик больше?» 3. «Строим норку» 4. «Я на солнышке лежу 5. «Весёлые качели» 6. «Хвост 7. «Руки» (кинезиологическое упражнение). <p>Заключительная часть.</p>

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом, имитация ходьбы на лыжах, скрестным шагом. 2. Ходьба на внешней стороне стопы как «пингвины» (с сильно разведёнными носками ног). 3. «Губы трубочкой» (дыхательное упражнение).
	3-4 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 4	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом, на носках 2. Стоя, руки на пояс, перекаты с пятки на носок. 3. «Поднимись на носки». 4. Приседание, руки вперёд. 5. «Боковая прогулка» <p>Основная часть.</p> <p>СУ, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Носки на себя, согнуть ноги, поставить стопы только на пятки. Носки не касаются пола. 2. Платочки лежат на уровне коленей. Согнуть правую ногу и взять платочек у левого колена, вернуться в и.п., то же левой ногой. 3. Ноги согнуты, стоят на полу. «Малая гусеница» 4. «Большая гусеница» 5. Ноги прямые на ширине плеч, стопы вертикально, соединить большие пальцы, развести в стороны, мизинцем коснуться пола. 6. Пальцы стоп широко расставить и сжать. 7. То же, но удерживать согнутые пальцы на 6 счетов. 8. «Волна ступней» <p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с правильной установкой стоп. 2. Ходьба друг за другом, на носках, с перекатом с пятки на носок. 3. «Часики» (упражнение на дыхание).
Ноябрь	1-2 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 5	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по «дорожкам здоровья».

			<p>2. «С пятки на пальцы».</p> <p>3. «Танец на канате».</p> <p>Основная часть.</p> <p>СУ, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стопы вертикально, пятка на полу, ротационные движения 2. «Кто сильнее?» 3. Упражнение с сопротивлением 4. Пальцами одной ноги захватить карандаш и нарисовать на полу 5. Шнур перед стопами ребёнка, другой конец у инструктора, ребёнок захватывает пальцами шнур и тянет к себе. 6. «Носильщик». 7. «Вяжи ногами». 8. «Шея» (кинезологическое упражнение). <p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с правильной постановкой стоп. 2. И.п.- руки в стороны, ступни параллельно. <p>- переместить оба носка влево; - переместить обе пятки влево.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнение на расслабление мышц ног «Кораблик».
	3-4 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 6	<p>1 ЧАСТЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Лисички» 2.«Кабанчики» <p>2 ЧАСТЬ:</p> <p>ИГРА « Если бы ноги стали руками».</p> <p>МАССАЖ стоп «Молоточки» (по методу йогов).</p> <p>3 ЧАСТЬ.</p> <p>Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.</p> <p>Ходьба боком по гимнастической палке, по толстому шнуру.</p> <p>«Одуванчик» (упражнение на дыхание).</p>
Декабрь	1-2 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 7	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Ходьба с разными положениями стоп – на внешней стороне стопы; 3. Прыжки на двух ногах. 4. Лёгкий бег на носках. 5. «Гудок парохода» (дыхательное упражнение). <p>Основная часть.</p> <p>СУ в исходном положении сидя на стуле.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки на пояс, перекаты с пятки на носок. 2. Одна нога выпрямлена вперёд, другая под стулом, смена положения ног. 3. Стопы стоят на полу, развести пятки в стороны, вернуться в и.п. 4. Стопы вместе, руки на наружной стороне коленей, стремиться поставить стопы на наружный свод, руками оказывать незначительное сопротивление. 5. Имитация подгребания песка пальцами, пятки стоят на полу. То же, отгребание песка. 6. Катание мяча стопами ног. 7. То же, одна нога на мяче, выполнять круговые движения стопой, затем смена положения ног. 8. «Карусель» 9. «Цапля». <p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жуки». 2. «Ушки» (дыхательное упражнение).
3-4 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 8	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке. 2. Ходьба перекатом с пятки на носок. 3. Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене. 4. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу. 5. Подняться на носки и выполнять приседание, держась за опору. 6. «Крылья» (дыхательное упражнение). <p>Основная часть.</p>

			<p>СУ в исходном положении сидя на стуле.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стопы «склеены» вместе внутренним сводом, поднимать и опускать пятки. 2. Педалирование на мини-тренажёре с усилием. 3. Попеременное собирание карандашей и перенос их в обруч. 4. Поднять платочек одной ногой повыше, помахать им, подбросить и опустить, затем другой ногой. 5. Перекаты гимнастической палки, кисти на коленях. 6. Массаж стоп на маленьких роликовых дорожках. 7. «Балерина». 8. Сгибание и разгибание стоп. Поочередно, не отрывая пяток от пола. <p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ребристой доске. 2. Свободная ходьба. 3. Ходьба на носках с хлопками над головой. 4. «Ёжик».
Январь	1-2 НЕДЕЛЯ	Перерыв	
	3-4 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 9	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Великан и другие». 2. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). 3. «Петух» (дыхательное упражнение). <p>Основная часть.</p> <p>СУ с мячом среднего диаметра.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шагающий, на мяче» 2. Удерживая мяч в голеностопных суставах, приподнять ноги, согнуть и поставить на пол. Затем поднять, выпрямить и вернуться в и.п. 3. Сжать мяч в голеностопных суставах, перекаты мяча через ногу вправо и влево. 4. Ноги согнуты, стоят на мяче. Надавливая мяч, выполнять круговые вращения в правую и левую сторону.

			<p>5. «Башня из кубиков» 6. «Прогулка с шариками». 7. Прыжки с мячом 8. «Вырасти большой» (дыхательное упражнение).</p> <p>Заключительная часть. 1.И.п.- стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в и.п. 2.И.п.- стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в и.п. Ходьба с правильной установкой стоп.</p>
Февраль	1-2 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 10	<p>Подготовительная часть. 1. Ходьба по массажному коврику. 2. Игра «Пингвины на льдинах». 3. И.п.- лёжа на спине; 1-руки через стороны вверх, посмотреть на кисти рук – вдох; 2-руки через стороны вниз – выдох. 4. И.п.- то же, руки в стороны; 1-поворот вправо, ладони вместе; 2-и.п.; 3-4-то же влево.</p> <p>Основная часть. 1. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1-поднять правую ногу; 2-присоединить к ней левую; 3-согнуть стопы в голеностопном суставе; 4-и.п. 2. И.п.- сидя на полу с опорой на предплечье – «Ловись, рыбка»; 3. И.п.- то же; 1-4-согнуть пальцы и удержать их; 5-6-развести пальцы в стороны. 4. И.п.- лёжа на спине, руки и ноги в стороны;</p>

		<p>1-2-поза «плод», кисти рук на стопах.</p> <p>5. И.п.- сидя, руки в упоре сзади;</p> <p>1-правая стопа согнута, левая старается разогнуть её, надавливая на передний отдел;</p> <p>2-то же правой ногой.</p> <p>6. И.п.- то же;</p> <p>«встряхнуть ноги» - сгибание и разгибание коленей.</p> <p>7. И.п.- сидя, руки в стороны;</p> <p>Ходьба на ягодицах вперёд, назад.</p> <p>8. И.п.- то же; «гусеница» большая и «гусеница» маленькая.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Стоя, взявшись за руки, перекаты с пятки на носок.</p> <p>2. Стоя, встряхнуть правую ногу, затем левую.</p> <p>3. И.п.- стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться.</p> <p>4. «Проверка осанки».</p>
3-4 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 11	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ходьба друг за другом.</p> <p>2. Упражнение для ног «Котёнок».</p> <p>3. И.п.- лёжа на спине, руки за голову;</p> <p>1-4- попеременное/одновременное сгибание ног в суставах.</p> <p>4. И.п.- то же;</p> <p>1-отвести правую ногу в сторону;</p> <p>2- и.п.;</p> <p>3-4- то же левой.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. И.п.- сидя, руки в упоре сзади;</p> <p>1-поднять платочек пальцами;</p> <p>2-опустить.</p> <p>2. И.п.- то же; «Каракатица»</p> <p>3. И.п.- лёжа; «Я на солнышке лежу».</p> <p>4. И.п.- сидя на стуле, стопы на гимнастической палке; перекаты</p>

			<p>гимнастической палки.</p> <p>5. И.п.- то же, стопы вместе;</p> <p>1-поднять пятки;</p> <p>2-развести в стороны и поставить на пол;</p> <p>3-4-вернуться в и.п.</p> <p>6. И.п.- то же;</p> <p>1-одновременно согнуть стопы и пальцы;</p> <p>2-и.п., расслабить стопу.</p> <p>7. Игра на месте.</p> <p>8. Ходьба с мячом.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Упражнение для стоп.</p> <p>2. «Барабанщик» (дыхательное упражнение).</p>
Март	1-2 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 12	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Гимнастика для ног.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Лёжа на спине с опорой на предплечья.</p> <p>2. Игра стопами в ладушки.</p> <p>3. Игра «Вращение педали швейной ножной машинки».</p> <p>4. Игра «Обнять» мячик.</p> <p>5. Из положения лёжа сядьте по-турецки обратите внимание на наружные края стоп..</p> <p>6. Присядьте на корточки.</p> <p>7. Стоя, стопы параллельны, руки опустите.</p> <p>8. Выполните позу дерева.</p> <p>9. Лёжа на полу, отдохните до полного снятия напряжения в ногах.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Упражнения для снятия мышечного напряжения «Пружинки».</p> <p>2. Массаж стоп.</p>
	3-4 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 13	1 ЧАСТЬ.

			<p>Гимнастика для ног.</p> <p>2 ЧАСТЬ</p> <p>Игровые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Катай мячик. 2. Поймай мячик ногами. 3. Ходьба в «сухом бассейне». 4. Шарик и кольца. 5. «Поворот» (дыхательное упражнение). <p>3 ЧАСТЬ.</p> <p>Массаж стоп «Поиграем с ножками».</p>
Апрель	1-2 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 14	<p>1 ЧАСТЬ.</p> <p>Ходьба по ребристой доске, массажному коврику.</p> <p>Гимнастика для ног.</p> <p>Лёгкий бег на носках, высоко поднимая колени.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>2 ЧАСТЬ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шалаш». 2. И.п.- стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, и.п. 3. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, и.п. 4. И.п.- сидя на полу. Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник). 5. «Обезьянки-музыканты».

		<p>6. И.п.- то же. Сгибание и разгибание пальцев ног; круговые движения стопами.</p> <p>7. «Обезьянки читают газету».</p> <p>8. «Обезьянка на двух ногах».</p> <p>«Большой и маленький».</p> <p>10. И.п.- о.с. Поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь. – 4-браз.</p> <p>3 ЧАСТЬ,</p> <p>1 Гимнастика для ног.</p> <p>2. Упражнение на расслабление «Штанга».</p>
3-4 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 15	<p>1 ЧАСТЬ.</p> <p>1. Ходьба друг за другом.</p> <p>2. Упражнения для стоп.</p> <p>3. Бег на полной ступне.</p> <p>4. «Гуси летят» (дыхательное упражнение).</p> <p>2 ЧАСТЬ.</p> <p>СУ в исходном положении стоя и в ходьбе.</p> <p>1. Ходьба пружинящим «гусиным» шагом.</p> <p>2. Ходьба по наклонной плоскости.</p> <p>3. Захватить пальцами платочки или карандаши и идти на пятках.</p> <p>4. Ходьба спиной вперёд, с перекатом с носка на пятку, высоко поднимая передний отдел стопы.</p> <p>5. Ходьба приставными шагами по гимнастической палке. Палка под средним отделом стопы.</p> <p>6. Мяч в голеностопных суставах, ходьба в медленном темпе, стараться не уронить мяч.</p> <p>7. Катание обруча.</p> <p>8. Игра «Кто быстрее соберёт коробку ногами?»</p> <p>9. «Дыхание» (дыхательное упражнение).</p> <p>3 ЧАСТЬ.</p>

			<p>1. Упражнения для мышц ног. 2. Массаж ног.</p>
Май	1-2 НЕДЕЛЯ	КОМПЛЕКС № 16	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба. 2. Лежа на спине: сгибание и разгибание стоп в голеностопном суставе. 3. И.п.- то же: круговые движения (вращение) в голеностопном суставе. 4. Лёжа на спине, руки вдоль туловища: скользящее движение стопой одной ноги по голени другой (поочерёдно), стараясь подошвенной поверхностью стопы обхватить голень. 5. Лёжа на спине, ноги согнуты, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены; <p>1-поочерёдное отрывание пятки от пола: 2-одновременное отрывание пятки от пола.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Сидя на стуле: ползающие движения вперёд и назад с помощью пальцев. 7. И.п.- то же: развести колени, поставив стопы на наружный край, супинируя стопу максимально сжать пальцы в кулак, и.п. 8. Сидя на стуле: ходьба на месте, не отрывая носки от пола. <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, стопы параллельны: перекат через наружный край стоп с пятки на носок и обратно. 2. Стоя, руки на поясе: <p>1-Ходьба с поворотом стопы во внутрь, («косолапо»); 2-Ходьба на наружных краях стоп.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Стоя, руки вдоль туловища, носки вместе, пятки разведены: подняться на носки, руки через середину вверх (вдох), опуская руки через стороны, и.п. (выдох). 4. Стоя ноги на ширине плеч, стопы параллельны: перенести тяжесть тела на наружный край стопы (вдох), приподнять внутренний свод, и.п. (выдох). 5. Стоя, руки вдоль туловища: подскоки на носках.

			<p>6. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях: поочерёдное и одновременное отрывание пятки от пола.</p> <p>7. Сидя на стуле: захватывать и перекладывать пальцами стоп различные мелкие предметы.</p> <p>8. Стоя, носки вместе, пятки разведены, руки на поясе: подняться на носки, руки вверх (вдох), и.п. (выдох).</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе:</p> <p>2. Расслабление «Ленивый барсук».</p>
	3-4 НЕДЕЛЯ	Диагностика	

ЛИТЕРАТУРА.

- Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Белкина В.Н., Васильева Н.Н., Ёлкина Н.В. и др. Дошкольник: обучение и развитие. Воспитателям и родителям. /Худ. А.Ю. Долбишева, В.Н. Куров.- Ярославль: «Академия развития», «Академия К*», 1988.
- Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
- Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет).- М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Здоровый дошкольник: Социально – оздоровительная технология XXI века. / Авторы – составители Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. – М.: АРКТИ, 2000.
- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З. И. Бересневой.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7лет.- М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Кенеман А. В, и др. Детские подвижные игры народов СССР. М., 1988.
- Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2005.
- Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.
- Корхин М. А., Рабинович И. М. Лечебная физкультура в домашних условиях. – Л.: Лениздат, 1990.

- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
- Кузнецова М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие / М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2007.
- Латохина Л. И. Творим здоровье души и тела. – СПб.: ИК «Комплект», 1997.
- Лечебная физическая культура: Справочник/ Епифанов В.А., Мошков В.Н., Антуфьева Р.И. и др.; Под ред. В.А. Епифанова. - М.: Медицина, 1988.
- Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ /Колл. Авт.- М.: ТЦ Сфера, 2006.
- Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений: игры и тренинги. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.