

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 370» г.Перми

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад №370» г. Перми
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №370» г. Перми
№059-08/232-01-25/3-137
от «30» августа 2022 г.

**Дополнительная образовательная программа
«Здоровячок»
для детей 3-4 лет**

Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Телегина Наталия Валентиновна,
воспитатель высшей квалификационной категории

г. Пермь, 2022

Содержание

1	Пояснительная записка	3
1.1	Новизна. Актуальность. Педагогическая целесообразность	3
1.2	Направленность программы	3
1.3	Цель и задачи	4
1.4	Ожидаемые результаты работы	6
2	Учебно-тематический план	7
3	Содержание программы	7
4	Методическое обеспечение	9
5	Список использованной литературы	10
6	Приложения	11

Пояснительная записка

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания детей дошкольного возраста является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье (сердечнососудистые заболевания, ожирение, нарушения зрения, заболевания органов дыхания и т. д.) наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. На общем фоне увеличения количества детей с теми или иными заболеваниями растёт число детей, имеющих дефекты в развитии опорно-двигательного аппарата, поскольку среди функциональных отклонений они составляют наибольший удельный вес. Профилактическая работа, проводимая в нашем ДОО является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические состояния. Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей, а инструктор по физической культуре, изучая результаты медицинского обследования, составляет план работы по физическому воспитанию, составляет индивидуальный маршрут оздоровительной работы для часто болеющих детей, а также детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (плоскостопие и нарушение осанки).

Направленность программы

Настоящая программа является программой дополнительного образования детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет), содержание которой направлено на физкультурно-оздоровительное развитие детей.

Необходимость данной программы обосновывается концепцией дошкольного образования, которая заявляет в качестве важнейшей основы реализации программного содержания развивающую предметную среду детской деятельности, что является превышением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, заказом родителей.

Данная программа направлена на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата (плоскостопие) у детей 3 – 4 лет и способствует развитию физических способностей детей, двигательных (равновесие, координация движений), укреплению связочно-мышечного аппарата детской стопы.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

В результате медицинского обследования было выявлено:

- Увеличился процент числа ослабленных детей (20120 г. - 27 % имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья в сравнении с 2019 г. – 13%);
- Детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в 2020 г. – 25 % в сравнении с 2019 г. – 12 %).

В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Стопа по данным многих исследований - это сложный сводчатый орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. К сожалению, у современных детей с «фундаментом» возникают всё больше проблем. Современный ребёнок не имеет возможности ходить по неровной поверхности, а значит, не раздражаются, не массируются многочисленные нервные окончания, расположенные на стопе. Именно поэтому детям так важно предоставить возможность ходить по разнообразным поверхностям. Изменение формы стопы не только вызывает снижение её функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно

влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребёнка. Чем раньше выявлены признаки заболевания, чем меньше деформация стоп, тем более благоприятны условия для остановки прогрессирования плоскостопия и его коррекции. У всех детей до 2 лет свод стопы плоский. Такое состояние специалисты считают физиологичным, костная ткань у малышек мягкая и эластичная. Когда дети начинают ходить, функцию амортизатора берёт на себя «жировая подушечка», которая располагается под кожей. К 2-3 годам кости набирают достаточное количество минералов и суставные поверхности приобретают нормальные очертания, связки становятся более прочными. Процесс формирования костей стопы заканчивается к 6 годам. Только в этот период можно говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребёнка.

Актуальность

Причиной создания данной программы является не только увеличение числа ослабленных детей и детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, но и:

- сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий;
- снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении;
- не достаточное информирование родителей в сфере сохранения здоровья и развития физических способностей детей.

Педагогическая целесообразность программы.

- Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения.
- Содержание данной программы содействует оптимальному телесно-физическому развитию ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей и уровня здоровья.
- Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком.

Цель программы: профилактика и коррекция плоскостопия у детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года).

Задачи:

1. Оздоровительно-развивающие:

- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка;
- укреплять мышечно-связочный аппарат свода стопы;
- способствовать развитию гармоничного телосложения;
- совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы детского организма.

2. Образовательные:

- развивать психофизические качества детей (гибкость, сила, выносливость);
- формировать двигательные умения и навыки, закреплять навык правильной ходьбы;
- способствовать развитию двигательных способностей (равновесия, ориентировки, координации).

3. Воспитательные:

- формировать потребность в ежедневных физических упражнениях;
- формировать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать стремление достигать положительных результатов.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ

В нашем учреждении сложилась определенная система здоровьесбережения и здоровьесформирования воспитанников, в основе которой лежит комплексная система оздоровления

детей, созданы необходимые условия для своевременной профилактической работы по сохранению здоровья детей (материально-техническая база, специалисты: врач, медицинская сестра, инструктор по физкультуре, психолог, методическая база).

На данный момент в этом направлении мы достигли определенных положительных результатов. Но чтобы сформировать устойчивые мотивации здорового образа жизни у детей, необходимы определенный профессиональный уровень педагогов по здоровьесбережению, комплексный подход к решению указанных проблем. Учитывая актуальность выдвинутых проблем, мы считаем, что важнейшим аспектом профилактической работы по оздоровлению детей дошкольного возраста в условиях детского сада является работа по профилактике и коррекции плоскостопия.

Поэтому, было решено, что комплекс проводимых мероприятий необходимо расширить и систематизировать в программу. Таким образом, разработанная программа «Гоптыжка» на основе индивидуального подхода, учёта возрастных особенностей и особенностей физического развития детей позволит эффективно осуществить комплексную работу по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в условиях ДОУ.

Программа разработана в соответствии со стратегическими направлениями модернизации образования в России: законом РФ «Об Образовании»; Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»; Конвенцией о правах ребенка; Концепцией дошкольного воспитания; СанПиН 2.4.2.1178-02 Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательном учреждении.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы. Программа ориентирована на детей младшего дошкольного возраста (3-4 года).

Сроки реализации дополнительной образовательной программы. Цикл обучения составляет 1 учебный год (сентябрь - май).

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц. Время занятий – 15 минут.

В реализации программы используются следующие методы и приемы обучения:

1. Метод строго регламентированного упражнения.
2. Информационно-рецептивный метод (взаимозависимость совместной деятельности педагога и ребёнка).
3. Репродуктивный метод.
4. Метод проблемного обучения.
5. Метод коррекции.

Программа реализуется через разные виды деятельности.

Формы работы (практические способы и методы)

1. Беседы (валеологическое образование, формирование навыков ЗОЖ).
2. Комплексы ОРУ с элементами ЛФК.
3. Комплексы с элементами восточной гимнастики, йоги.
4. Комплексы ОРУ на фитболах.
5. Комплексы дыхательной гимнастики.
6. Музыкально-ритмические упражнения.
7. Гимнастика (*формирование двигательных умений и навыков, формирование и закрепление навыка правильной ходьбы, развитие психофизических качеств (гибкости, силы, выносливости)*).
8. Самомассаж и массаж.
9. Упражнения по релаксации организма.

10. Закаливание.

11. Игротерапия, подвижные игры, игры с элементами спорта.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

- Повышение уровня развития физических качеств и двигательных способностей детей.
- Снижение общей заболеваемости в ДОУ.
- Ребёнок имеет сформированные представления о ЗОЖ, соблюдает его элементарные правила.
- У ребёнка сформирован навык правильной осанки и правильной постановки стопы, укреплен мышечный корсет.
- У детей сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях.
- Ребёнок научится проявлять дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Для массовых обследований дошкольников наиболее удобна оценка плантограммы по методу В.А. Яралова-Яралянца. Плантограф представляет собой деревянную рамку, на которую натянута полотно или мешковина и поверх них полиэтиленовая пленка. Полотно снизу смачивается штемпельной краской. На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Обследуемый становится обеими ногами на середину рамки, обтянутой полиэтиленовой пленкой. Он должен стоять на двух ногах с равномерной нагрузкой. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, и оставляет на ней отпечатки стоп – плантограмму.

Оценка плантограммы производится на основании анализа положения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведенная из этой же точки, проходит к середине основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная, если первая линия внутри отпечатка уплощена и обе линии расположены внутри контура – стопа плоская.

Тестовое обследование проводит медицинская сестра дошкольного учреждения в конце учебного года. Мною разработана методика развития двигательных умений и навыков формирования свода стопы:

1. Определение функции равновесия детей:
 - Упражнение «Цапля» - удержание равновесия на одной ноге. Девочки: высокий уровень – 14 с., средний – 9 с., низкий – 5 с. и ниже. Мальчики: высокий – 11 с., средний – 7 с., низкий – 3 с. и ниже.
 - Упражнение «Великаны» - стоя на носках, руки подняты вверх. Девочки: высокий – 25 с., средний – 17 с., низкий – 8 с. и ниже. Мальчики: высокий – 22 с., средний – 15 с., низкий – 8 с. и ниже.
2. Определение двигательного уровня развития мелкой моторики пальцев стопы:
 - Захватывание и поднимание мелких предметов (пуговицы, пробки, мелкая мозаика и т.д.) пальцами правой и левой ноги с пола. Высокий уровень – 36 штук за 2 минуты, средний – 24, низкий – 10 и меньше.
 - Захватывание и поднимание с пола палочек, карандашей разного размера. Высокий – 15 раз правой и левой ногой, средний – 9 раз, низкий – 5 раз, без учёта времени.

Учебно-тематический план программы

<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	
	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
Валеологическое образование (формирование навыков ЗОЖ)	0	6
Комплексы ОРУ с элементами ЛФК.	0	10
Комплексы ОРУ на спортивных снарядах	0	6
Восточная гимнастика/ Детская йога	0	8
Формирование двигательных умений и навыков	0	8
Развитие двигательных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве, координации)	0	8
Музыкально-ритмические упражнения	0	6
Игротерапия	0	8
Игровой массаж	0	4
ИТОГО: 64 часа		

Содержания программы

<i>Раздел</i>	<i>Содержание</i>
<i>Ходьба</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, скрестная, перекрёстная, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом, в полуприседе, спиной вперёд, выпадами; • в колонне по одному, по двое, в шеренге; в разных направлениях; • в сочетании с другими видами движения; • по массажным дорожкам, полосе препятствия, с предметами на голове
<i>Бег</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая ноги вперёд, мелким и широким шагом; • бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с преодолением препятствий; • по доске, рифлёной и наклонной доске, бревну, скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками.
<i>Комплексы ОРУ</i>	<ul style="list-style-type: none"> • С элементами ЛФК с предметами (гимнастические палки, мячи утяжелённые, массажные, платочки и т.д.) и без: на формирование осанки; по профилактике плоскостопия; • игровые комплексы и упражнения с гимнастическим мячом (фитболом); • комплексы ритмической гимнастики: «Воздушные шары», «Пингвины», «Эй, лежебоки», «Чунга-чанга», «Воздушная кукуруза», «По следам бременских музыкантов», «Цирк». • комплексы восточной гимнастики: «Сурья Намаскар», Цигун; • комплексы детской йоги: «Я радостный», «Путешествие в страну светлячков, медлячков и быстрячков»; «Волшебные превращения», «Здравствуй солнышко!», «Я расту!».
<i>Формирование двигательных</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Ползание и лазанье</u>: по гимнастической стенке, скамейке, бревну, матам; пролезание в обруч, под рейки, дуги разными способами,

<p>умений и навыков</p>	<p>лазание по верёвочной лестнице;</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>прыжки</u>: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мешочком, мячом разного диаметра между ног; на 1-ой ноге; в высоту и в длину с разбега и с места; с высоты в обозначенное место; через резинку, скакалку; по наклонной плоскости; • <u>бросание, ловля, метание</u>: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; через сетку (верёвку); бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; отбивание мяча на месте и в движении; метание на дальность, в цель, в движущуюся цель. • <u>упражнение в равновесии</u> статическом и динамическом: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, выполняя различные задания; по бревну, верёвке, канату, палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур); стойка на кубе, полусфере на одной ноге, выполняя различные фигуры. • <u>игротерапия</u> - игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, бронхолёгочных заболеваний.
<p>Развитие двигательных способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Спортивные игры и упражнения</u>: элементы футбола; элементы баскетбола; городки; • <u>гимнастика и упражнения на растяжку</u>; • <u>подвижные игры</u> на развитие силы, ловкости, гибкости, координации, пространственной ориентировки.
<p>Игровой самомассаж</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Пальчиковая гимнастика</u>; • <u>игровой самомассаж</u> (с предметами и без) стоп, ног, спины, ушных раковин; • <u>массаж</u>: стоп на роликовом тренажёрах; дорожке «Здоровье».
<p>Дыхательная гимнастика</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Дыхательная гимнастика Стрельниковой; • дыхательно-звуковая гимнастика; • брюшно-носовое дыхание, ха-дыхание, ступенчатое дыхание.
<p>Упражнение на релаксацию организма</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Психогимнастика; • мышечная релаксация.

Методическое обеспечение программы:

Перечень названий программ, педагогических технологий, методических разработок, пособий, на основании которых составлена дополнительная программа по физическому воспитанию.

Автор	Название программ, педагогических технологий, методических разработок, пособий.	Год издания
Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева	Программа дошкольного образования «От рождения до школы»	Москва, 2011 г.
Э.Я. Степаненкова	Методика физического воспитания.	Москва, 2005 г.
В. Г. Алямовская	Программа «Здоровье»	Н. Новгород, 1993 г.
О.В. Козырева	Лечебная физкультура.	Москва, 2003 г.
О.В. Козырева	Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников.	Москва, 2007 г.
О.Н. Моргунова	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.	Воронеж, 2005 г.
О.А. Волков	Весёлая йога специально для детей.	Ростов-на-Дону, 2008 г.
А.С. Галанов	Игры, которые лечат.	Москва, 2005 г.
Л.В. Гаврючина	Здоровьесберегающие технологии в ДОУ	Москва, 2008 г.
О.И. Бочкарёва	Система работы по формированию ЗОЖ.	Волгоград, 2008 г.

Список средств обучения.

Оборудование и инвентарь:

- физкультурный зал;
- массажные дорожки и коврики;
- роликовые массажёры, массажные мячи;
- фитболы;
- гимнастические палки разных размеров и веса;
- мячи разного размера и веса;
- мелкий инвентарь для профилактики плоскостопия;
- гимнастическая стенка;
- навесные доски: плоские, ребристые;
- гимнастические скамейки различной высоты;
- канат, верёвочная лестница;
- картотека комплексов ОРУ с элементами ЛФК, подвижных игр.

Учебно-наглядные пособия:

- иллюстрации по теме о ЗОЖ;
- схемы (скелета человека, мышечной системы, стопы, расположения биологически активных точек на теле человека);
- видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
- карточки с комплексами ОРУ с элементами ЛФК и восточной гимнастики.

Список использованной литературы:

1. Анисимова Т. Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников – Волгоград, Учитель, 2009 г.
2. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат - М.: ТЦ Сфера, 2009 г.
3. Галанов А. С. М.: Аст-пресс, 2007 г.
4. Дошкольная педагогика №5 2004 г.
5. Дошкольное воспитание №8 2005 г.
6. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения Научно-практический журнал - №4 2009 г.
7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим – М: ТЦ Сфера, 2004 г.
8. Красикова И. С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Санкт-Петербург: Издательский центр «Учитель и ученик», 2004 г.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. -М: - Линка-пресс, 2000 г.
10. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ.-М: Айрис-пресс, 2007 г.
11. Лосева В. С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. -М. :ТЦ Сфера, 2004 г.
12. Наумов О. И. Плоскостопие-это не пустяк. - Санкт-Петербург: Издательство «Невский проспект», 2002 г.
13. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
14. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет -Волгоград: Учитель, 2010 г.
15. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
16. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. Танцевально - игровая гимнастика для детей - Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2003 г.
17. Харитоновна Н. Работаем с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата// Дошкольное воспитание. – №3 2005г.
18. Шилкова И.К., А.С. Большев и другие. Здоровьеформирующее физическое развитие – М: Гуманитарны издательский центр Владос, 2001 г.

КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СТОПЫ И ГОЛЕНИ И ФОРМИРОВАНИЕ СВОДОВ СТОП.

Комплекс «Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд»

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

4. «Тигренок потягивается»

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

5. «Обезьянки-непоседы»

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки -произвольно.

1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 - сесть; 7-8 - вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

Комплекс с мячом

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. -то же.

Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. -то же.

Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками. 1-2 - ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 - и.п.

И.п. - то же.

1-2 - ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-6 - движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево; 7-8 - и.п.

И.п. - сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Комплекс «Загадки»

Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы. Загадки, а также последовательность упражнений желательно варьировать через каждые одно - два занятия, чтобы стимулировать мыслительные процессы у детей.

1. «Месяц»

За домом у дорожки висит пол-лепешки. И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. «Солнце»

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. «Туча»

По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось - и она расплакалась.

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. «Молния»

Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.

И.п. - то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

5. «Дождь»

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

6. «Радуга»

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

Примерный комплекс по ЛФК при плоскостопии.

«Со снежками» (с малым мячом)

Ходьба с мячом, зажатым в ступнях ног.

Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.

И.п. - сидя на полу, мяч в ступнях ног.

Бросать и ловить мяч ступнями невысоко. Руками стараться не касаться.

И.п. - сидя на скамейке

«Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.

И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног.

И.п. - сидя, ноги врозь.

Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не помогать.

С большим мячом.

«Мюнхаузен на луне». Ходить, зажав мяч в коленях ног.

«Играйте мячом ногами». И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

«Пингвин с мячом». Прыжки с набивным мячом, зажатым в стопах ног.

«Футбол в ворота». Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.

Ведение мяча ногой между предметами.

«Футбол в парах». Передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.

Стоя на набивном мяче, руки на поясе или за спину:

а) медленный перекаат стоп на наружные края стоп;

б) стоя на одной ноге, медленно поднять другую и удержать равновесие.

«Юные художники»

Воспитатель загадывает загадки, а дети сидя на скамейке, перед которой лежит лист бумаги и карандаш, рисуют отгадки, зажав карандаш в пальцах ног.

Бабка деда до обеда

Заставляла рисовать,

Ведь в красивую посуду

Щи приятней наливать (тарелка)

Белый, белый пароход

Над деревнями плывет.
 Если станет синим-синим,
 Разразится ливнем (облако)
 Ну-ка, кто у вас ответит:
 Не огонь, а больно жжет,
 Не фонарь, а ярко светит,
 И не пекарь, а печет (солнце)
 Вот и улица, и дом,
 И труба на доме том.
 Вот и мама у порога,
 А ведет к нему ... (дорога)

Игровой самомассаж для кистей и пальцев

Речитатив соответственно двигательному действию:
 Разотру ладошки сильно, растирание ладоней;
 Каждый пальчик покручу, захватить каждый пальчик у основания
 и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.
 Поздороваясь с ним сильно
 И вытягивать начну
 Затем руки я помою, «Моют» руки. Пальцы в «замок».
 Пальчик в пальчик я вложу,
 На замочек их закрою пальцы в «замок»
 И тепло поберегу.
 Выпущу я пальчики – пальцы расцепить и перебирать ими.
 Пусть бегут, как зайчики. выкручивание правой рукой левого

Игровой самомассаж для ступни и пальцев ног

Речитатив:
 Пальчики на ножках, выкручивание правой рукой левого
 как на ладошках, пальчика и наоборот
 Я их смело покручу
 И шагать начну.
 Разведу вперед-назад один пальчик тянут руками на себя,
 И сожму руками. другой от себя
 Здравствуйте, пальчики! сжимание ладонями пальцев ног.
 Гномики лесные,
 Здравствуйте, пальчики,
 Игрушки заводные.
 Выполняется руками сначала самомассаж: на одной ноге, затем на другой ноге.

Игровой самомассаж для рук и ног

Я в ладоши хлопаю, хлопают в ладоши
 И ногами топаю. топают ногами
 Ручки разотру, растирание ладоней
 Тепло сохраню.
 Ладонки, ладонки, ладонью противоположной руки по-
 Утюжки-недотрожки. глаживание предплечья и плеча.
 Вы погладьте ручки,
 Чтоб играли лучше.
 Вы погладьте ножки, поглаживание голени и бедра ладонями
 Чтобы бегали по дорожке. обеих рук.

Массаж стопы

Сначала подошва разминается с помощью поглаживаний ладонью, затем - нажимом больших пальцев. Необходимо сделать десять - двадцать повторных движений на каждую стопу.

Стопа - удобное место лечебного воздействия. Во-первых, она хорошо разминается от естественных упражнений (ходьбы и бега босиком по песку и мелкой гальке), которые нравятся каждому ребёнку, во-вторых, воздействовать на неё можно с помощью массажа, который не требует больших затрат времени и особых навыков.



Направление движений при массаже стопы

Эффективность коррекционной работы невозможна без знаний, которые должны получать дети на занятиях по теме «Изучаем свое тело». Специальные беседы, викторины, игры, наглядные пособия способствуют лучшему пониманию и усвоению физических упражнений для устранения дефектов.

Тело упражнения.

(Имеют разминочное и познавательное значение)

Тело упражнения - это вид познавательных напрягающих физических упражнений. При тело упражнении исполнитель осознанно и осмысленно сосредоточивает внимание на познаваемых частях своего организма и одновременно создает кратковременные напряжения связок и мышц, обуславливающие их укрепление и развитие. Приведенные здесь тело упражнения из Русской Азбуки-зарядки улучшают двигательные способности частей тела и укрепляют мышцы спины, живота, глаз и шеи.

Советуем. После пробуждения встать лицом к окну и выполнить упражнение «К солнышку». Затем «тело», которым ребенок сосредоточивает внимание и сознание на своем теле, напрягает различные части своего организма, подготавливая его к жизнедеятельности и выполнению других упражнений. При выполнении Тело упражнения «К солнышку» внимание ребенка сосредоточивается на солнце и небе. Это помогает ему воспринимать себя как часть мира и природы, а не только как участника своей малой общности: группы детского сада, класса или семьи. Движениями Тело упражнения «К солнышку» ребенок как бы тянется к природе, устанавливая с ней связь через Солнце. С этих же движений лучше начинать и занятия Телопражнениями. При Тело упражнении возникает сосредоточение внимания исполнителя и зрителя на познаваемой части тела взглядом исполнителя или его рукой, располагающейся на этой части тела. Тело упражнения выполняются не спеша, плавно, без рывков. Количество упражнений - по обстоятельствам. Отслеживайте качество!

Упражнения выполняются молча, если не требуется произнести особый настрой. При этом про себя проговаривается название соответствующей части тела. Вдох - через нос. Выдох - через рот.

Вдох в нижнюю часть легких проявляется раздутием живота. Вдох в верхнюю часть легких - небольшим втягиванием живота и расширением груди. Исходное положение такое, какое удобно ребенку, равномерно опирающемуся на обе ноги.