

Рассмотрен
на Педагогическом совете
протокол №1
от 31.08.2018 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №40 г. Белгорода
С. Коваленко
Приказ № 42 от 03.09.2018 г.



**План мероприятий
по профилактике нарушений
опорно-двигательного аппарата детей подготовительных групп
№10, №11, №12, №13
инструктора по физической культуре Шматковой Е.Н.
МБДОУ д/с №40 г. Белгород
2018-19 учебный год**

Цель: сохранять и укреплять психофизическое здоровье детей, способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата

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.

Месяц	ОКТЯБРЬ
<p data-bbox="256 568 488 730">Физические упражнения (Спортивные игры)</p> <p data-bbox="244 824 501 860"><i>2 раза в неделю</i></p>	<p data-bbox="847 568 1177 604">«Нарисуй картину»</p> <p data-bbox="544 611 1481 813">Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.</p> <p data-bbox="544 824 1481 902">Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок.</p> <p data-bbox="874 913 1150 949">«Поймай рыбку»</p> <p data-bbox="544 956 1481 1158">Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.</p> <p data-bbox="544 1169 1481 1247">В таз с водой опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб.</p> <p data-bbox="863 1258 1161 1294">«Загрузи машину»</p> <p data-bbox="544 1301 1481 1503">Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.</p> <p data-bbox="544 1514 1481 1637">Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно (можно в 2 шеренгах).</p> <p data-bbox="874 1648 1150 1684">«Увези машину»</p> <p data-bbox="544 1691 1481 1892">Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.</p> <p data-bbox="544 1904 1481 2027">Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом можно в 2 шеренгах).</p>

<p>Динамические паузы</p> <p><i>ежедневно</i></p>	<p>«Осень»</p> <p>По дороге мы идем, Листья сыплются дождем. Красно – желтый листопад Обсыпает всех ребят. (Ходьба на месте.) А по небу ходят тучи, Не пробьется солнца лучик. Ветер дует с высоты, Вянут травы и цветы. (Руки вверх.) Мы к плечам прижали руки, Начинаем их вращать. Прочь, усталость, лень и скука. Будем листья собирать. (Вращение руками.) То налево посмотрели, То направо поглядели. Лист дубовый, клена лист Ты сорвать поторопись. (Повороты влево, вправо.) Низко – низко приседаем, И листочки собираем. Соберем большой букет Славной осени привет. (Приседание.) Мы последний раз присели, Отдохнули, посвежели. А теперь домой идем, Листья желтые несем. (Ходьба на месте.)</p> <p>Ежик</p> <p>По тропинке еж идет, На иголках гриб несет. Он проходит под кустами И шуршит за лопухами. (Ходьба на месте.) На одной ноге стоит Гриб большущий боровик. (Стоять на левой ноге.) А у клена на опушке Выросли грибы волнушки. (Стоять на правой ноге.) Еж на пне опята ищет. И в траве усердно рыщет. Раз – грибок, и два – грибок. Положи их в кузовок. (Наклоны.) Ежик сядет под кусточек, Чтобы отыскать грибочек. Встанет и потянет спинку. Вновь шагает по тропинке. (Приседания.) Ежик охает: устал. Оттого, что приседал. Потом сладко потянулся</p>
--	--

	<p>И еще назад прогнулся. (Вдох – выдох.) Ежик топал по тропинке И грибочки нес на спинке. Ежик топал не спеша, Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)</p>
<p>Включения элементов в утреннюю Гимнастику <i>ежедневно</i></p>	<p>Удерживание равновесия, «стоя на одной ноге» Держать равновесие на балансировочной доске Ходьба «Змейкой», Через препятствие, Спиной вперед, На внешней стороне стопы.</p>
<p>Дыхательная гимнастика (релаксация) <i>ежедневно</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Подуй и посмотри» 2. «Забей мяч в ворота» 3. «Заведи вертушку» 4. «Сдуй капельки»
<p>Подвижные игры (на прогулки) <i>ежедневно</i></p>	<p style="text-align: center;">«Зайцы и волк»</p> <p>Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног. По команде: «Зайцы» - дети прыгают по залу. По команде: «Волк» - «Зайцы» бегут в домики на массажные коврики. «Волк» старается поймать «зайцев».</p> <p style="text-align: center;">«Тише едешь – дальше будешь»</p> <p>Цель: развитие внимательности, координации движений, быстроты реакций, двигательных функций детского организма.</p> <p style="text-align: center;">«Великан и другие»</p> <p>Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.</p> <p style="text-align: center;">«Бегающая скакалка»</p> <p>Цель: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.</p>
<p>Индивидуальная работа <i>ежедневно</i></p>	<p>«Самолетик», «Ходьба с перешагиванием через мягкие модули», «Метание в горизонтальную цель», «Стойкий оловянный солдатик»</p>
<p>Оборудование</p>	<p>Таз с водой, камешки, мелкие игрушки, карандаши, игрушечные рыбки, машины с веревкой, корригирующие дорожки здоровья, дорожки для закаливания, скакалка, гимнастические палки, мягкие модули, вертушки, капельки на ниточках, ватные диски.</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>Консультация «Кто здоровым хочет стать, спину должен выпрямлять» Буклет «Упражнения и игры для профилактики и</p>

	коррекции нарушения осанки»
--	-----------------------------

Месяц	НОЯБРЬ
<p>Физические упражнения (Спортивные игры)</p> <p><i>2 раза в неделю</i></p>	<p align="center">«Качалочка»</p> <p>Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.</p> <p>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!</p> <p>И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.</p> <p align="center">«Морская звезда»</p> <p>Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.</p> <p>И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.</p> <p align="center">«Стойкий оловянный солдатик»</p> <p>Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.</p> <p>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатiku. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?</p> <p>И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.</p> <p align="center">«Пройди, не ошибись»</p> <p>Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.</p> <p>Оборудование: шнур (лента, черта).</p> <p>Содержание игры: Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.</p>
<p>Динамические паузы</p>	<p align="center">Осенние цветы</p> <p>Осенью растут цветы Небывалой красоты. (Руки в стороны.)</p>

ежедневно

К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты. (Руки вверх.)
Ветер дует иногда,
Только это не беда. (Взмахи руками.)
И осенние цветочки,
Опускают лепесточки.
А потом опять встают
И по-прежнему цветут. (Наклоны.)
Хризантема и дубок.
Сентябринок стебелек.
Вот цветочек полевой
Зазвенит для нас с тобой. (Приседания.)
И направо, и налево
Расстиляется ковер.
Для цветов, скажу я смело,
Нужно солнце и простор. (Повороты в стороны.)
У куста растет подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Стойка на левой ноге.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Стойка на правой ноге.)
Долго мы цветы искали,
Все тропинки истоптали. (Ходьба на месте.)
По лужку еще пройдемся,
И к занятиям вернемся. (Садятся на место.)

Медвежонок

По лесу медведь идет
Этот мишка ищет мед.
Он голодный, невеселый.
Где живут лесные пчелы? (Ходьба на месте.)
То направо повернется,
То налево поглядит.
Где здесь рой пчелиный вьется?
Кто среди кустов жужжит? (Повороты направо, налево.)
Вот высокая сосна,
К солнцу тянется она. (Потягивание – руки вверх.)
Над поляной дуб старинный
Ветви в стороны раскинул. (Потягивания – руки в стороны)
Ягоды внизу растут,
Выросло их много тут.
Не ленись и не стесняйся,
За малиной наклоняйся. (Наклоны вперед.)
К медвежонку скачет заяка,
Длинноухий попрыгайка.

	<p>В огороде чьем-то ловко Раздобыл косою морковку. (Прыжки на месте.) Медвежонок не боится, Волка, кабана, лисицы. Снова по лесу идет: Где здесь пчелы, где здесь мед? (Ходьба на месте.)</p>
Включения элементов в утреннюю гимнастику ежедневно	<p>«Аист» «Гимнаст» «На носках» «На пятках» «По канату прямо и боком»</p>
Дыхательная гимнастика (релаксация) ежедневно	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Прокати бумажную лодку» 2. «Надуй шарик» 3. «Протяни долго звук А, У, И, Ы, Э, О» 4. «Сдуй осенний листок»
<p>Подвижные игры (на прогулки)</p> <p><i>Ежедневно</i></p>	<p style="text-align: center;">«Эстафета с мячом»</p> <p>Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.</p> <p style="text-align: center;">«Найди себе пару»</p> <p>Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.</p> <p style="text-align: center;">«Бездомный заяц»</p> <p>Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге</p> <p style="text-align: center;">«Мы - веселые ребята»</p> <p>Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.</p>
Индивидуальная работа ежедневно	<p>«Аист», «Ходьба с перешагиванием через мягкие модули», «Ходьба по ребристой наклонности», «Балансир»</p>
Оборудование	<p>Шнур или скакалка, бумажные лодки, осенние листочки, мяч, корригирующая дорожка здоровья, дорожки для закаливания, ребристая наклонная, балансир, гимнастические палки, мягкие модули.</p>
Работа с родителями	<p>Консультация «Спинки держим мы ровней, дышим глубже и бодрей» Памятки «Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения плоскостопия»</p>

Месяц	ДЕКАБРЬ
Физические упражнения (Спортивные игры) <i>2 раза в неделю</i>	<p align="center">«Потягивание»</p> <p>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук. И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.</p> <p align="center">«Увези машину»</p> <p>Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом можно в 2 шеренгах).</p> <p align="center">«Сидячий футбол»</p> <p>Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног. Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему напротив.</p> <p align="center">«Танец медвежат»</p> <p>Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника. Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.</p>
Динамические паузы <i>ежедневно</i>	<p>«Собрались мы все в кружок» Мы потопаем, мы похлопаем. Будем весело плясать, будем руки согревать. Мы потопаем, мы похлопаем, Чтоб нам было веселее, будем прыгать мы скорее. Выпал беленький снежок Собрались мы все в кружок Мы потопаем, мы похлопаем. Будем весело плясать, будем руки согревать. Мы потопаем, мы похлопаем,</p>

	<p>Чтоб нам было веселее, будем прыгать мы скорее. «Пингвин» <i>Дети скользят по полу со словами:</i> Скользкий лед, Скользкий лед, А по нем пингвин идет. Скользкий лед, Скользкий лед, Но пингвин не упадет! Медвежонок не боится, Волка, кабана, лисицы. Снова по лесу идет: Где здесь пчелы, где здесь мед? (Ходьба на месте.)</p>
<p>Включения элементов в утреннюю гимнастику ежедневно</p>	<p>Ходьба на носках в среднем темпе Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз. Поднимание палки. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.</p>
<p>Дыхательная гимнастика (релаксация) ежедневно</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Прокати снежный ком в воротики» 2. «Ветер качает деревья» 3. «Насос» 4. «Сдуй пушистую снежинку»
<p>Подвижные игры (на прогулки) <i>Ежедневно</i></p>	<p>«Пройди, не ошибись» Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава, равновесия.</p> <p>«Резвый мешочек» Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, пронести мешочек на голове, не уронив, развивать осанку.</p> <p>«Пройди бесшумно» Цель: учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений (использовать ходьбу как средство воспитания у детей выносливости).</p> <p>«Мы - веселые ребята» Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.</p>
<p>Индивидуальная работа ежедневно</p>	<p>«Ходьба по линейке», «Пронеси не урони», «Зайчик», «Хлопки за спиной»</p>

Оборудование	Шнур или скакалка, мешочки с песком, бумажные снежинки, комочки ваты, корригирующая дорожка здоровья, дорожки для закаливания, обручи, гимнастические палки, мягкие модули, машина на веревочки,
Работа с родителями	Родительское собрание «Здоровье начинается со стопы» Рекомендации «У моего ребенка плоскостопие. Что делать?»

Месяц	ЯНВАРЬ
Физические упражнения (Спортивные игры) <i>2 раза в неделю</i>	<p align="center">«Кукла принца Тутти»</p> <p>Цель: профилактика и коррекция сколиоза.</p> <p>Ты — живая кукла, которую подарили принцу Тутти, но никто не должен об этом догадаться. Движения — синхронные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувствуешь при этом?).</p> <p>И.п. — о.с. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе, с интервалом в 30—40 с.</p> <p>И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с; то же в другую сторону.</p> <p>И.п.: сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад, вниз, наклониться вправо, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1 мин; то же в другую сторону.</p> <p>И.п.: в упоре на коленях, руки опущены. Правую ногу вытянуть назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 мин; то же в другую сторону.</p> <p>И.п.: лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 минуты; то же в другую сторону.</p> <p align="center">«Великаны и гномики»</p> <p>Цель: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.</p> <p>Ходьба по залу. «Великаны» — идти на носочках, руки вверх. «Гномики» — идти в полуприседе, руки на</p>

	<p>пояс. Спина прямая!</p> <p style="text-align: center;">«Сидячий футбол»</p> <p>Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног. Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему напротив.</p> <p style="text-align: center;">«Воробей и рак»</p> <p>Цель: тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.</p> <p>И.п. — о.с: прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и на месте (воробей); ползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).</p> <p>И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.</p>
<p>Динамические паузы</p> <p><i>ежедневно</i></p>	<p style="text-align: center;">«Елочка»</p> <p>Ждут красавицу колючую <i>«Рисуют» руками елочку.</i> В каждом доме в декабре. <i>Делают ладошками «дом».</i> На ветвях зажгут фонарики, <i>Показывают «фонарики».</i> Искры брызнут в серебре. <i>Руки над головой, пальцы оттопырены.</i> Сразу станет в доме празднично, <i>Берутся за руки и становятся в хоровод.</i> Закружится хоровод. Дед Мороз спешит с подарками, <i>Идут по кругу с воображаемым мешком за плечами.</i> Наступает Новый год.</p> <p style="text-align: center;">«Зимние игры»</p> <p>Стали дети кататься <i>(ладони держите горизонтально перед грудью и делайте движения вперед-назад, как бы катаясь на лыжах),</i> И снегу кувыраться <i>(делайте синхронные круговые движения руками перед грудью: правой рукой — по часовой стрелке, а левой — против часовой стрелки).</i> Захотели в снежки играть <i>(переложите «снежок» из одной ладони в другую)</i> Стали лепить их и друг в друга кидать <i>(«слепите» снежок, а затем понарошку «бросьте» его в кого-нибудь).</i> Начали комья снежные катить <i>(сымитируйте соответствующие движения)</i> —бабу снежную лепить <i>(снизу вверх двумя руками одновременно изобразите нарисуйте три стоящих друг на друге снежных кома: большой, средний и маленький)</i></p>

	Весело зимой! Не хочется домой!
Включения элементов в утреннюю гимнастику ежедневно	<p>Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.</p> <p>Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки.</p> <p>Отведение рук с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного прогибания в пояснице.</p> <p>Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе</p>
Дыхательная гимнастика (релаксация) ежедневно	<ol style="list-style-type: none"> 1. «У кого дольше колыхнется ленточка» 2. «Задуй свечку » 3. «Как гуси шипят » 4. «Сдуй пушистую снежинку»
Подвижные игры (на прогулки) Ежедневно	<p style="text-align: center;">«Снежная карусель»</p> <p>Цель: упражнять в ориентировке на местности.</p> <p style="text-align: center;">«Резвый мешочек»</p> <p>Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, пронести мешочек на голове, не уронив, развивать осанку.</p> <p style="text-align: center;">«С кочки на кочку»</p> <p>Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.</p> <p style="text-align: center;">«Самолеты»</p> <p>Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу воспитателя, прыгивать со скамейки.</p>
Индивидуальная работа ежедневно	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках. 2. «Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках. 3. «Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам). 4. «Обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту).

Оборудование	Ленточки, мешочки с песком, бумажные снежинки, , корректирующая дорожка здоровья, дорожки для закаливания, обручи, гимнастические палки, мягкие модули, мячи.
Работа с родителями	Мастер – класс «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Рекомендации по оформлению семейного портфолио «Мы растим здорового ребенка»

Месяц	ФЕВРАЛЬ
Физические упражнения (Спортивные игры) <i>2 раза в неделю</i>	<p>«Барабан»</p> <p>Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.</p> <p>Оборудование: стульчики или скамейки.</p> <p>Содержание игры: Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.</p> <p>«Ловкие ноги»</p> <p>Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.</p> <p>Оборудование: мячи.</p> <p>Содержание игры: Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.</p> <p>«Цапля»</p> <p>Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колени, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Когда цапля ночью спит,</p>

	<p>На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</p> <p>(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)</p> <p>Очень трудно так стоять, Ножку на пол не спускать, И не падать, не качаться, За соседа не держаться</p> <p style="text-align: center;">«Паровозик»</p> <p>Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.</p> <p>И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)</p>
<p>Динамические паузы</p> <p><i>ежедневно</i></p>	<p style="text-align: center;">В наших тепленьких сапожках</p> <p>Мы потопаем немножко. Руки тоже мы согреем и Похлопаем скорее. Рукавицы мы надели, Не боимся мы метели. Мы с Морозом подружились, Как снежинки закружились.</p> <p style="text-align: center;">«Мороз»</p> <p>Но вечер приближается (<i>разведите руки в стороны</i>), Вьюга начинается (<i>покачайте над головой руками из стороны в сторону</i>). Крепчает мороз (<i>с усилием сожмите кулаки</i>) —Щиплет щеки, щиплет нос (<i>пальцами слегка ущипните щеки и нос</i>) Руки стали замерзать (<i>потрите ладони</i>) Надо их отогреть (<i>подышите на ладони</i>). Вечер приближается (<i>разведите руки в стороны</i>) Темнота сгущается. Нам домой давно пора —До свиданья! До утра! (<i>помашите рукой на прощание</i>).</p>

<p>Включения элементов в утреннюю гимнастику ежедневно</p>	<p>Влезание в обруч. Держа обруч горизонтально, влезть в него и вылезть путем переступания ног, высоко поднимая колени.</p> <p>Поднимание обруча. Лежа на груди, поднимать вытянутыми вперед руками обруч, прогибаясь в спине. Отведение рук с обручем назад.</p> <p>Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе</p> <p>«Матрешки»</p> <p>1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».</p> <p>И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.</p>
<p>Дыхательная гимнастика (релаксация) ежедневно</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лыжник. Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м». 2. «Наклоны вперед». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п. 3. «Снеговик веселится». И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз. 4. «Сдуй пушистую снежинку»
<p>Подвижные игры (на прогулки)</p> <p>Ежедневно</p>	<p>«Кто быстрее».</p> <p>Дети стоят в шеренге. По сигналу стараться схватить пальцами ноги скомканную бумагу, допрыгать до намеченной педагогом линии.</p> <p>«Зайцы в огороде»</p> <p>Цель: развитие у детей умения прыгать на двух ногах, на одной ноге с чередованием правой, левой.</p> <p>«Золотые ворота»</p> <p>Цель: Развивать коллективизм, умение держать правильно осанку, радоваться результату.</p> <p>«Самолеты»</p> <p>Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу воспитателя, спрыгивать со скамейки.</p>
<p>Индивидуальная работа ежедневно</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Обезьянки берут орешки». Захват малого мяча ступнями ног. 2. «Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках. 3. «Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней

	<p>стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).</p> <p>4. Ходьба попеременно на носках и пятках</p>
Оборудование	Ленточки, мешочки с песком, бумажные снежинки, корректирующая дорожка здоровья, дорожки для закаливания, обручи, гимнастические палки, мягкие модули, мячи, скомканная бумага,
Работа с родителями	Консультация «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста» Рекомендации по оформлению семейного портфолио «Мы растим здорового ребенка»

Месяц	МАРТ
<p>Физические упражнения (Спортивные игры)</p> <p><i>2 раза в неделю</i></p>	<p>«Зайцы и волк»</p> <p>Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног. По команде: «Зайцы» - дети прыгают по залу. По команде: «Волк» - «Зайцы» бегут в домики на массажные коврики. «Волк» старается поймать «зайцев».</p> <p>«С кочки на кочку»</p> <p>Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава. Оборудование: резиновые массажные коврики 30x30 см. Содержание игры: Дети стоят в одной стороне зала или спортивной площадки. Педагог раскладывает на полу массажные коврики на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу дети переходят на другую сторону зала, переступая с коврика на коврик.</p> <p>«Ах, ладошки, вы, ладошки!»</p> <p>Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей. И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки! Это нужно для осанки, это точно! За спиною спрячем вас! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями</p>

	<p>рук и выполнить спокойный выдох.</p> <p style="text-align: center;">«Паровозик»</p> <p>Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.</p> <p>И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)</p>
<p>Динамические паузы</p> <p><i>ежедневно</i></p>	<p style="text-align: center;">«Бабочка»</p> <p>Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.) Большее спать не захотел, (Туловище вперед, назад.) Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.) Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.) Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)</p> <p style="text-align: center;">«Скворцы прилетели»</p> <p>Ждет гостей высокий клен — Дом на ветке укреплен. (<i>Стуки кулачками</i>). Краской выкрашена крыша, Есть крылечко для певцов. В синем небе щебет слышен — (<i>Махи руками</i>). К нам летит семья скворцов. Мы сегодня встали рано, Ждали птиц еще вчера. Ходит по двору охрана (<i>Ходьба на месте</i>). Гонит кошек со двора. Мы скворцам руками машем, Барабаним и поем: (<i>Имитируем барабанную дробь</i>). — Поживите в доме нашем! Хорошо вам будет в нем! Стали птицы приближаться, Долетели до двора, (<i>Махи руками</i>). Не смогли мы удержаться, Хором крикнули: — Ура! (<i>Дети кричат- Ура</i>)</p>
<p>Включения элементов в утреннюю гимнастику</p>	<p>Ходьба с мешочком на голове приучает детей держать голову правильно.</p> <p>Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок;</p>

<p><i>ежедневно</i></p>	<p>опустить обруч вниз. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе Ходьба «Гусиным шагом»</p>
<p>Дыхательная гимнастика (релаксация) ежедневно</p>	<p>1.«Гуси летят» Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у»</p> <p>2.«Пробуждение мишки» Бурый мишка просыпается, дети, сидя, потягиваются В гости к другу собирается. Вымыл ножки, застегнул сапожки круговые движения вокруг щиколоток И коленочки потер, как учил его бобер. массируют колени Вымыл носик, массируют указательными пальцами точки в области гайморовых пазух. Глазки, проводят указательными пальцами по линии бровей от переносицы к вискам. Правое ухо, левое ухо, Указательным и большим пальцами растирают мочки правого уха, затем левого. Вытерся, и стало сухо! Встают на ноги, руки – скрестно, проглаживают два раза ладонями от плеч до локтей. Разводят обе руки в стороны.</p> <p>3.«Весна» Носом вдох, а выдох ртом, Дышим глубже, а потом - Мы подуем высоко (Дети поднимают руки вверх, встают на носки и дуют на руки). Мы подуем низко (Дети вытягивают руки перед собой, приседают и дуют на руки). Мы подуем далеко (Дети держат руки перед собой, наклоняются вперед и дуют на руки). Мы подуем близко (Дети кладут руки на грудь и дуют на руки).</p> <p>4.«Сдуй пушистую пушинку»</p>

<p>Подвижные игры (на прогулки)</p> <p><i>Ежедневно</i></p>	<p>«Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараться схватить пальцами ноги скомканную бумагу, допрыгать до намеченной педагогом линии.</p> <p>«Верёвочка» (со скакалкой) Цель: Развивать прыгучесть, быстроту реакции</p> <p>«Золотые ворота» Цель: Развивать коллективизм, умение держать правильно осанку, радоваться результату.</p> <p>«Заря» (с платочком) Цель: Развивать быстроту движений и реакции</p>
<p>Индивидуальная работа</p> <p><i>ежедневно</i></p>	<p>1 «Присядка». И. п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, 1 – присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх, 2 – пятки вместе носки врозь, 3 – правую в сторону на пятку, 4 – приставляя правую, (исходное положение) пятки вместе носки врозь, 5–8 – то же с другой ноги.</p> <p>2. «Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.</p> <p>3. «Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).</p> <p>4. Хлопки за спиной. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.</p>
<p>Оборудование</p>	<p>Платочки, скакалки, скомканные комочки бумаги, мешочки с песком, ватные диски, корригирующая дорожка здоровья, дорожки для закаливания, обручи, гимнастические палки, мягкие модули, мячи, массажные коврики.</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>Буклет «Что делать, если у ребенка плоскостопие» Изготовление массажного коврика со следочками</p>

<p>Месяц</p>	<p>АПРЕЛЬ</p>
<p>Физические упражнения (Спортивные игры)</p> <p><i>2 раза в неделю</i></p>	<p>«Нарисуй картину» Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.</p> <p>Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок.</p> <p>«Поймай рыбку»</p>

	<p>Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.</p> <p>В таз с водой опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб.</p> <p style="text-align: center;">«Загрузи машину»</p> <p>Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.</p> <p>Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно.</p> <p style="text-align: center;">«Паровозик»</p> <p>Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.</p> <p>И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение.</p>
<p>Динамические паузы</p> <p><i>ежедневно</i></p>	<p style="text-align: center;">«Буратино»</p> <p>Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)</p> <p>Раз - нагнулся,</p> <p>Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)</p> <p>Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)</p> <p>Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)</p> <p>Чтобы ключик нам достать,</p> <p>Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)</p> <p style="text-align: center;">«Во дворе растёт подсолнух»</p> <p>Во дворе растёт подсолнух,</p> <p>Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)</p> <p>Рядом с ним второй, похожий,</p> <p>К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)</p> <p>Вертим ручками по кругу.</p> <p>Не задень случайно друга!</p>

	<p>Несколько кругов вперёд, А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)</p> <p>Отдохнули мы чудесно, И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)</p>
<p>Включения элементов в утреннюю гимнастику ежедневно</p>	<p>Удерживание равновесия, «стоя на одной ноге» Держать равновесие на балансировочной доске Ходьба «Змейкой», Через препятствие, Спиной вперёд, На внешней стороне стопы.</p>
<p>Дыхательная гимнастика (релаксация) ежедневно</p>	<p>Ворона И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].</p> <p>Бабочки полетели Сидя за стол, положить перед собой бабочку. Дети дуют на бабочку, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.</p> <p>Подуй на одуванчик И.п.: ребенок стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.</p> <p>Вырасти большой И.п.: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!</p>
<p>Подвижные игры (на прогулки)</p> <p><i>Ежедневно</i></p>	<p>«Жмурки» Цель: Развивать ориентировку в пространстве с завязанными глазами, умение держать правильно осанку, бегать на носочках.</p> <p>«Кто быстрее соберёт» Цель: Развитие ловкости, внимания, умение собирать мелкие предметы (мячики, шишки, каштаны)</p> <p>«Грибочки в корзинке» Цель: Формирование навыков ориентировки в пространстве, развитие ловкости, самостоятельности, быстроты реакции.</p> <p>«Заря» (с платочком) Цель: Развивать быстроту движений и реакции</p>
<p>Индивидуальная работа</p>	<p>1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).</p>

<i>ежедневно</i>	<p>2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).</p> <p>3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).</p> <p>4. Ходьба и бег на носочках.</p>
Оборудование	Платочки, мелкие предметы, шишки, каштаны, бумажные бабочки, таз с водой, камешки, рыбки, палочки, корригирующая дорожка здоровья, дорожки для закаливания, массажные коврики.
Работа с родителями	<p>Памятка «Гимнастика при нарушении осанки»</p> <p>Презентация портфолио «Мы растим здорового ребенка» на родительском собрании.</p>
Месяц	МАЙ
<p>Физические упражнения (Спортивные игры)</p> <p><i>2 раза в неделю</i></p>	<p style="text-align: center;">«С кочки на кочку»</p> <p>Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.</p> <p>Оборудование: резиновые массажные коврики 30x30 см.</p> <p>Содержание игры: Дети стоят в одной стороне зала или спортивной площадки. Педагог раскладывает на полу массажные коврики на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу дети переходят на другую сторону зала, переступая с коврика на коврик.</p> <p style="text-align: center;">«Конькобежец»</p> <p>Широко расставив ноги и заложив руки за спину, попеременно сгибать ноги с полуоборотом и наклоном туловища, подражая движениям конькобежца</p> <p style="text-align: center;">«Ползание»</p> <p>Став на четвереньки, ползти вперед, поочередно передвигая скользящими движениями руки и ноги и приближая грудь к полу.</p> <p style="text-align: center;">«Бросок мяча вверх»</p> <p>Взяв мяч, отводя локти в стороны, согнуть руки перед грудью и, отклонившись назад, энергичным толчком рук и туловища бросить мяч вверх-вперед.</p>
<p>Динамические паузы</p> <p><i>ежедневно</i></p>	<p style="text-align: center;">«Одуванчики»</p> <p>Желтое солнце на землю глядит, (Руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх)</p> <p>Желтый цветочек за солнцем следит. (Повороты влево-вправо)</p> <p>Он растет на длинной ножке (руки вдоль туловища, потянуться на носочках)</p> <p>С лепесточками, как рожки,</p>

	<p><i>(Развести руки в стороны и немного вверх, Голова его белая, парашютиков полна. (Соединить над головой округленные руки).</i></p> <p>«В путь»</p> <p>В лес весенний мы шагаем <i>(Идут маршевым шагом).</i> Ноги выше поднимаем. Топают ножки <i>(Идут топающим шагом).</i> По прямой дорожке. По узенькой дорожке <i>(Идут на носках).</i> Пойдут тихонько ножки. Друг за дружкой побежали. <i>(Бегут на носочках).</i> В лес весенний прибежали.</p>
<p>Включения элементов в утреннюю гимнастику ежедневно</p>	<p>«Аист» «Гимнаст» «На носках» «На пятках» «По канату прямо и боком»</p>
<p>Дыхательная гимнастика (релаксация) ежедневно</p>	<p>«Трубач». Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф»</p> <p>«Ёжик». Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.</p> <p>Слушание музыки (релаксация - шум леса)</p> <p>Вырасти большой И.п.: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!</p>

<p>Подвижные игры (на прогулки)</p> <p><i>Ежедневно</i></p>	<p>«Хитрая лиса» Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.</p> <p>«Кто быстрее соберёт» Цель: Развитие ловкости, внимания, умение собирать мелкие предметы (мячики, шишки, каштаны)</p> <p>«Мышеловка» Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.</p> <p>«Домик, елочка, гномик, полочка» Цель: развитие у детей внимания, координации движений, быстроты реакций.</p>
<p>Индивидуальная работа</p> <p><i>ежедневно</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин). 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз). 3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза). 4. Ходьба и бег на носочках.
<p>Оборудование</p>	<p>Мелкие предметы, шишки, каштаны, мяч, палочки, корригирующая дорожка здоровья, дорожки для закаливания, массажные коврики, диск с музыкой – шум леса</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>Консультация «Босиком к здоровью» Изготовление (дополнения) дорожки здоровья на площадке группы</p>