Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка - детский сад № 100»

Методическая разработка

«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Автор: инструктор по физической культуре

Харькова Елена Васильевна

Содержание

Введение……3

Цикл занятий……...…..7

Консультация для воспитателей «Как определить плоскостопие»……..…156

Консультация для воспитателей «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»…..157

Консультация для воспитателей «Стопа»…….….161

Консультация для родителей «Внимание! Плоскостопие!!»……...162

Консультация для родителей «Здоровые стопы»……..164

Рекомендации родителям по диагностике и профилактике плоскостопия……167

Заключение……...168

Список литературы……..169

Фотоматериалы…….170

Введение

Проблема профилактики плоскостопия у детей разных возрастных групп представляется актуальной и важной. Особенно это касается детей дошкольного возраста, у которых зачастую имеют место различные нарушения в опорно-двигательной системе. К числу наиболее встречающихся нарушений развития следует отнести плоскостопие. Необходимо отметить тот факт, что суставно-связочный аппарат стоп у дошкольников еще не сформирован. Суставы, по сравнению с таковыми у взрослых людей, более подвижны, связки же, укрепляющие своды стопы, недостаточно прочны и более эластичны. При больших нагрузках своды стопы уплощаются, что ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов.

Любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению различных функциональных отклонений, вследствие чего может произойти изменение формы стопы и даже изменение положения позвоночника. Недостаточное развитие мышц и связок стоп оказывает влияние на развитие движений у детей и препятствует занятиям физическими упражнениями. По нашему мнению, занятия физическими упражнениями с такими детьми затруднительны. Таким образом, указанная проблема представляется актуальной и важной в плане гармоничного физического развития детей.

Считаем целесообразным предложить детям с наличием плоскостопия ряд спортивных эстафет, игровые упражнения, профилактический массаж свода стопы, подвижные игры, направленные на профилактику и коррекцию уже имеющихся нарушений.

Настоящее учебное пособие адресовано инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, воспитателям и родителям.

Целью программы является разработка профилактических мероприятий, направленных на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста с использованием игровых упражнений, подвижных игр, эстафет, танцевальных этюдов и различных техник массажа.

Среди важных задач, стоящих перед авторами программы в процессе работы над ней, необходимо выделить следующие:

1. Укрепление мышечно-связочного аппарата свода стопы с использованием различных предметов.
2. Профилактика нарушения стопы с последующим текущим контролем.
3. Создание благоприятного эмоционального фона при проведении мероприятий.
4. Информирование родителей детей о проблеме плоскостопия и его роли в физическом здоровье в дальнейшем.
5. Проведение бесед с родителями по проблеме плоскостопия и путях его профилактики.

Вид деятельности: оздоровительный, профилактический

Воспитанники, их родители и воспитатели детского сада должны:

Знать:

что такое плоскостопие, чем оно опасно;

из чего состоит стопа;

для чего необходимо выполнять физические упражнения по профилактике плоскостопия;
количество выполненных упражнений и их амплитуда;
содержание подвижных игр, эстафет, танцевальных этюдов, комбинаций;
выполнение самомассажа стоп и точек, которые находятся на стопе,

Уметь:
правильно выполнять физические упражнения;
равномерно распределять нагрузку на стопы;
различать здоровую стопу от деформированной;
самостоятельно выполнять массаж стоп;
самостоятельно выполнять домашние задания.

Владеть:
навыками массажа стоп;
знаниями о наборе физических упражнений, необходимых для профилактики плоскостопия.

Методическая разработка ориентирована на оказание профилактической помощи детям и их родителям. Она рассчитано на учебный год (с сентября по май). Занятия проводятся 2 раза в неделю. Время проведения занятий – 30 минут. Оптимальное количество детей в группе 10–15 человек.

1. Проблема плоскостопия у дошкольников

Плоскостопие – это статическая деформация стопы, характеризующая уплощением ее сводов. Оно бывает продольное и поперечное, но часто встречается и смешанное. Деформацию продольного свода легко можно определить, проводя рукой по внутреннему краю стопы. Продольный свод в некоторой степени сохраняется даже при тяжелых формах плоскостопия. Поперечные своды стоп выражены в меньшей степени и соответственно их деформации менее заметны взгляду непрофессионала.

У большинства людей встречается так называемое статическое плоскостопие. Иногда оно возникает от врожденной слабости связок, чаще всего у лиц с тонкими костями скелета. Но у ширококостных людей статическое плоскостопие тоже встречается, если они склонны к полноте, а точнее к ожирению. У большинства толстяков своды стоп просто не выдерживают массы тела и деформируются.

Детская стопа, по сравнению со взрослой, коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы. Это нередко приводит к диагностическим ошибкам. Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформации. Мышцы стопы, которые, как уже отмечалось выше, играют важную роль в укреплении сводов стопы, относительно слабо развиты. Суставно-связочный аппарат стоп еще не сформирован. Суставы по сравнению с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны.

Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. При нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по её окончании тотчас же, с помощью активного сокращения мышц, возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов. Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находит-

ся в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребёнка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием для занятий спортом.

Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей дошкольного возраста осуществляется медицинским персоналом с использованием объективных методов исследования (плантография). С детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность стоп или плоскостопие, проводится индивидуальная работа, включая занятия ЛФК.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы. Это могут быть ребристые наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, верёвочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, специальные тренажёры.

Поскольку важными условиями предупреждения деформации стоп являются гигиена обуви и правильный её подбор, следует обращать внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях по физической культуре. Необходимо давать соответствующие рекомендации родителям.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий физической культурой, утренней зарядкой, гимнастикой после дневного сна, проводимых в помещении, детям рекомендовано заниматься босиком. Закаливание стоп способствует укреплению мышц, связок и суставов. Оно стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе, и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива дошкольного учреждения и семьи.

2. Оборудование, необходимое для проведения занятий

При проведении занятий должны быть в наличии следующие предметы:

гимнастическая стенка;
массажные коврики;
палочки разных размеров;
мячи с шипами;
пластмассовые крышечки от различных бутылочек;
скакалки;
теннисные мячи или резиновые, разных размеров;
писчая бумага или газета;
ребристые доски;
резиновые коврики;

различные тряпочки разных размеров; хоп-мячи.

3. Список сокращений

И/п. – исходное положение
П.р. – правая рука
Л.р. – левая рука
П.н. – правая нога
Л.н. – левая нога
П.п. – правое плечо
Л.п. – левое плечо
ОРУ – общеразвивающие упражнения
ОВД – основные виды движений

4. Цикл занятий

Профилактика плоскостопия
у детей дошкольного возраста
поурочные занятия с сентября по май

СЕНТЯБРЬ

Цель: провести диагностику детей на выявление нарушения свода стопы, индивидуальные беседы с родителями.			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Просмотр медицинских карт воспитанников и выявление отклонений развития опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, плоскостопия 2. Сбор информации	3. Беседа с родителями: «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у детей»	4. Подбор необходимого материала: - оборудования - литературы 5. Составление расписания	6. Обследование и диагностика детей (с привлечением медицинского работника)
Игры и эстафеты по выбору, учитывая пожелания детей. Занятия проводить с музыкальным сопровождением.			

ОКТЯБРЬ

ЗАНЯТИЕ 1			
Цель: знакомство с детьми, выявление их функциональных возможностей. Разучивание и освоение упражнений, элементов самомассажа на укрепление мышц стопы.			
Вводная часть			
1. «Знакомство» (проверка осанки) Построение в шеренгу по одному: «На первый – второй рассчитайсь!», направляющий говорит: «Первый!» и одновременно встает на носки вверх, называя своё имя, делает приседание, представляется и т.д.	2. Ходьба по периметру зала в колонне по одному: - на носках – руки в стороны - на пятках – руки за голову - с высоким подниманием колена, руки на поясе («Лошадки»)	3. Бег - на носках друг за другом по периметру зала, руки свободны. - с постепенным ускорением. (1–2 мин.)	4. Построение для выполнения ОРУ В кругу
Основная часть			
5. Подъём на носки И/п.: ноги слегка расставлены, руки внизу:	6. Наклоны в стороны И/п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон в правую сторону, левую руку	7. Приседание И/п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе	9. Прыжки И/п.: ноги вместе, руки на поясе

- Подняться на носки, руки через стороны вверх (вдох) - Опуститься на всю стопу, руки вниз через стороны (выдох)	вверх и в сторону наклона, правая рука на поясе, носок не подвижен, пятку отрываем от пола 2 - И/п. 3 - Наклон в левую сторону 4 - И/п.	1- Полный присед, пятки приподнять от пола, руки вперед 2 - И/п. 8. Упражнение для ног «Пружинка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 - Поднять пятку правой ноги от пола. 2 - Пятку правой ноги опускаем, левую поднимаем	- на двух ногах с продвижением вперед - на месте - ноги врозь, ноги вместе, палочка на лопатках
10. ОВД Ходьба: - на носках по наклонной доске вверх-вниз, руки в стороны - на носках змейкой между предметами, обратно бегом	11. Массаж стоп И/п.: сидя на полу - круговые движения стопами. Повторить 6–8 раз. - подтянуть ноги к себе пальцами ног по полу, выпрямить пальцы ног по полу с переходом на сокращение стопы к себе (т.е. носки ног на себя, пятки вперед) Повторить 3–4 раза. - поглаживание ног: правой ногой провести по прямой левой ноге – до колена и обратно (с наружной и внутренней стороны). Повторить4 раза. - растирание стоп, стопа к стопе. Стопы должны стать горячими.	12. Подвижная игра «Каракатица» (соревновательная игра). Разучить. Пройти этап, перекатывая стопами гимнастическую палку Инвентарь: деревянные или пластмассовые гимнастические палки. Участники делятся на 2–3 команды, каждый участник принимает положение «сед на ягодицах», ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. По сигналу «Марш!» ребенок, опираясь на кисти рук и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету другу по команде, ребенок встает в конец колонны. Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру и кричит «Ура!». Игра повторяется 2–3 раза с музыкальным сопровождением или без.	
Заключительная часть			
Ходьба по коррекционным коврикам по периметру зала с перестроением в круг. Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: «Давай, дружок, обнимемся и до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются). Тепло сердец объединим и станем солнышком одним!» Инструктор: – Спасибо вам мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! До свидания!			

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: развивать у детей внимание, умение быстро реагировать на команды инструктора, овладение разными видами ходьбы и бега для укрепления мышц стопы. Обучение различным видам массажа стоп с помощью рук и без них для профилактики плоскостопия.			
Вводная часть			
1. «Знакомство». Построение в шеренгу по одному (проверка осанки). «На первый–второй рассчитайсь!» Направляющий говорит: «Первый» и встает на носки, называет своё имя, второй делает полуприсед, представляется, и т.д. Затем. -«Приветствуем друг друга аплодисментами, - растираем ладони до тепла, руки приложить к щечкам, - скользящие движениями ладонь о ладонь. На право! Раз, два! За направляющим в обход по залу шагом марш!»	2. Ходьба по периметру зала в колонне по одному: -на носках, руки в стороны; -на пятках, руки за голову -с высоким подниманием колен, руки на поясе -с выбросом ноги вперед, противоположной рукой коснуться колена, на каждый шаг. Инструктор: «Кругом! И переходим на бег!»	3. Бег - на носках друг за другом - по периметру зала, руки свободно. - с постепенным ускорением по кругу.	4. Построение для выполнения ОРУ в круг
Основная часть			
5. Подъём на носки И/п.: основная стойка, руки внизу: - подъем на носки, руки через стороны вверх (вдох); - опуститься на всю стопу, руки вниз через стороны (выдох) «Качалочка» И/п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе: -подняться на носки -перекат на пятки, носки приподнять вверх и т.д.	6. Наклоны в стороны И/п.: стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1 - наклон в правую сторону, левая рука вверх (в сторону наклона), правая рука на поясе, 2 - и/п.; 3 - наклон в левую сторону (то же самое); 4 - и/п.; 5–6 - слегка наклониться назад, руки на поясе; 7–8 - выпрямиться в и/п.	7. Приседание И/п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе: 1 - полный присед, пятки приподнять от пола, руки вперед; 2 - и/п. Или «Обезьянка» Присели, руки в стороны, улыбнулись. Встали, руками взяться за мочки ушей, локти разведены в стороны, показать язык и т.д.	8. Упражнение для ног «Пружинка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе: 1 - поднять пятку правой ноги от пола; 2 - пятку правой ноги опускаем, пятку левой ноги поднимаем Прыжки: ноги врозь – ноги вместе
9. ОВД. Ходьба: - на носках по наклонной	10. Массаж стоп 1. И/п.: сидя на полу, круговые движения стопами. Повторить 6–8 р.	11. Подвижная игра «Каракатица» (повторить-закрепить). Пройти этап, перекатывая стопами гимнастиче-	

плоскости вверх-вниз, руки в стороны - на носках «змейкой» между предметами - обратно бегом	2. Подтянуть ноги к себе пальцами ног по полу и обратно – выпрямить пальцы по полу с переходом на сокращение стопы на себя (т.е. носки ног на себя, пятки вперед, слегка приподнять от пола). Повторить 3–4 р. 3. Поглаживание ног: правой ногой провести по прямой левой ноге до колена Повторить4 р. 4. Растирание стоп – стопа к стопе. Стопы должны быть горячими. 5. Поглаживание ног двумя руками от пальчиков ног к себе внутренней стороной ладони, а от себя – наружной стороной ладони.	скую палку. Инвентарь: деревянные или пластмассовые гимнастические палки. Участники делятся на 2–3 команды, каждый участник принимает положение «сидя» на ягодицах, ноги – вперед, согнуты в коленях, руки – в упоре сзади. По сигналу «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету другу по команде, ребенок встает в конец колонны. Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру и кричит «Ура!» Игра повторяется 2–3 раза с музыкальным сопровождением или без него.
Заключительная часть		
Ходьба по коррекционным коврикам по периметру зала с перестроением в круг. Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: «Давай, дружок, обнимемся, и до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются) Тепло сердец объединим и станем солнышком одним!» Инструктор:– Спасибо вам мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! До свидания!		

ЗАНЯТИЕ 3			
Цель: разучить различные виды ходьбы и бега, используя мяч. Обучить элементам футбола, массажу с помощью мяча. Закрепить умение захватывать мяч ногами.			
Вводная часть			
1. Построение в шеренгу «По порядку номеров рассчитайсь!». Проверка осанки (рядом с направляющим стоит корзина с мячами). Передача мячей от первого к последнему	2. Ходьба в колонне по одному: - на носках, мяч над головой, - на пятках, мяч за головой, - с высоким подниманием коленей, мяч к правому, затем к левому колену,	3. Бег (1–2 мин), со сменой темпа, направления, мяч в руках	4. Перестроение в шахматном порядке для выполнения ОРУ

Перестроение в колонну.	- мяч стукнуть об пол, поймать (в ходьбе)		
Основная часть ОРУ с мячом, диаметр – 15 – 20 см.			
5. И/п.: средняя стойка, мяч внизу 1 - мяч вперед 2 - мяч вверх 3 - мяч за голову 4 - в и/п.: Повторить 5–6 раз.	6. И/п.: сидя на полу, ноги прямо - прокатываем мяч по прямым ногам до носков ног, носки вытянуть, сделать острыми, как иголка - вернуть мяч обратно по ногам, при этом пальцы ног потянуть на себя. Повторяем 3–4 раза	7. И/п.: сидя на полу, мяч зажат стопами ног, руки в упоре сзади - поднять ноги с мячом вверх - медленно опустить вниз Повторяем 4–5 раз.	8. И/п.: стоя, мяч зажат между стопами. Прыжки на месте на носках (стараемся не выпустить мяч).
9. ОВД (элементы футбола) Ведение мяча ногой: по прямой по кругу Забить мяч в ворота Прямой стопой (носком) Внутренней частью стопы («щеточкой», внутренняя сторона стопы)	10. Массаж с мячом любого размера И/п.: сидя на полу или стуле, под правой стопой массажный мяч, спина прямая «Этот мячик так хорош, Он на ёжика похож. Буду ножки укреплять, Мячик стопами катать» (катаем мяч вперед – назад правой, левой ногой, катать мяч по кругу от себя к себе) И/п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, стопы на 2-х мячах: катаем мячи вперед – назад двумя ногами, затем круговые движения одновременно сразу двумя ногами.	11. Игра малой подвижности «Подъёмный кран». Разучить. «Я сейчас подъемный кран, Он на стройке великан, Груз тяжелый поднимает, Как построить домик, знает» И/п.: сидя на полу, упор руки сзади, перенос ногами набивного мяча (500 гр.) вправо – влево.	
Заключительная часть			
1.Убираем мячи на место без помощи рук – ногами катим до стоек 2. Ходьба по «кочкам» и выход из зала			

ЗАНЯТИЕ 4			
Цель: закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание стопами мяча, правильного выполнения упражнений – элементов футбола. Научить внимательно слушать и правильно выполнять задания (массаж, игры).			
Вводная часть			
1. Построение в круг. Мячи находятся в корзине в середине зала.	2. Ходьба в колонне по одному - на носках мяч над головой - на пятках мяч за головой	3. Бег (1–2мин.), со сменой темпа, направления, мяч в руках.	4. Перестроение в шахматном порядке для выполнения ОРУ

Проверка осанки. Сели на пол: ходьба на ягодицах до корзины, взяли мячи и обратно	- с высоким подниманием коленей, мяч к правому, к левому колену Мяч об пол, поймать (в ходьбе)	Бег – руки вверх с мячом.	
Основная часть ОРУ с мячом (диаметр – 10 см)			
5. И/п.: средняя стойка, мяч внизу 1 -мяч вперед 2 - вверх 3 - за голову 4 - в и/п. Повторить 5–6 р.	6. И/п.: сидя на полу, ноги прямо. 1 - прокатываем мяч по прямым ногам до носков ног, носки вытянуть сделать острыми, как иголка. 2 - вернуть мяч обратно по ногам, при этом пальцы ног потянуть на себя. Усложнение: прокатываем мяч по прямым ногам до носков, делаем «уголок» – мяч скатывается как по горке.	7. И/п.: сидя на полу, мяч зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1 - поднять ноги с мячом вверх 2 - медленно опустить вниз Повторить 4–5 р. Усложнение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, мяч с правой стороны у ног: 1-поднять ноги, прокатить мяч влево, 2- ноги опустить	8. И/п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыжки на месте на носках (стараемся не выпустить мяч)
9. ОВД (элементы футбола) диаметр мяча 15–20 см. Ведение мяча ногой: - по прямой - по кругу - змейкой между кеглями Забить мяч в ворота - прямой стопой (носком) - внутренней частью стопы «щеточкой». (в ворота установить кеглю)	10. Массаж с мячом любого размера Повторить-закрепить. (см. занятие 3, позиции 1 и 2) - приподнять ноги и похлопать стопами (аплодисменты)	11. Игра «Подъёмный кран» Повторить-закрепить (см. занятие 3) 12. Игра малой подвижности «Топтыжка» (разучить) По всему залу разложить колючие коврики. Дети под музыку передвигаются по всему залу, не наступая на коврики. По сигналу «СТОП» встают на ближайший массажный коврик (тренажер) и «топчутся» на месте. «Я бегу, бегу, бегу. Не споткнусь, не упаду! А услышу «Стоп»! Сделаю топ – топ!»	
Заключительная часть			
1.Убираем мячи на место без помощи рук, ногами катим до места стоек 2.Ходьба по «кочкам» и по массажным дорожкам и выход из зала			

ЗАНЯТИЕ 5
Цель: закрепить навыки ходьбы на наружном своде стопы, круговые вращения стопы влево-вправо.

Разучить упражнения для эстафеты «Палочка-выручалочка».			
Вводная часть			
1. Построение в шеренгу. - Приветствуем друг друга громкими аплодисментами, - растираем ладони рук и прикладываем их: правая рука на лоб, левая на затылок (1–5 сек.) «На пра-во! Раз! Два!». Проверка осанки (рядом с направляющим стоит корзина с мячами). - Передача мячей от первого к последнему сверху (у каждого ребенка мяч, взять его в правую руку) За направляющим шагом марш! (под музыку)	2. Ходьба - На носках, мяч над головой - На пятках, мяч за головой - С высоким подниманием коленей, мяч к правому, к левому колену - Мяч об пол, хлопок в ладони поймать мяч (в ходьбе)	3. Бег 1–2 мин. - С захлёстом голени - Галоп, правым–левым боком - Высоко поднимая колени «Лошадки», руки с мячом вперёд - Бег с прыжком: 1 - прыжок на 2-х ногах вперед одновременно 2–3–4 - бег и т.д. - Ходьба спортивная с переходом на перестроение в круг	4. Построение в круг для выполнения ОРУ

Основная часть ОРУ			
5. Наклоны вперед И/п.: сидя, ноги врозь, руки у груди с мячом 1 - руками коснуться правого носка ног 2 - и/п. 3 - коснуться левого носка ног 4 - и/п. 5–6 - наклон вперед, ноги вместе, мячом коснуться пальцев ног. 7–8 - выпрямиться, руки к груди, ноги врозь	6. «Волны»» И/п.: лежа на спине, мяч за головой. 1 - ноги прижать к животу, мячом коснуться коленей 2–6 - в группировке перекатываемся вправо-влево 7–8 - и/п.	7. «Ракета» И/п.: лежа на животе, лбом коснуться пола, мяч вперед, ноги прямые прижаты к полу Приподнять голову и вынести мяч вверх, ноги слегка приподнять от пола, носки ног вытянуты (напряжение) И/п. (расслабление)	8. «Футбол» И/п.: сидя, ноги врозь, мяч между ног на полу, руки упор сзади 1 - хлопок стопами ног над мячом 2 - и/п. Повторить4 раза. Усложнение: прокатывание мяча внутренней стороной стопы в правую - левую стороны между ног (стараться мяч не выпускать) Прыжки 1 – 4 - вокруг мяча на одной ноге в одну сторону 5 – 8 - на другой ноге в другую

			сторону (30–60 с.)
9. ОВД (на хоп-мячах) «Медвежонок косолап»: забить мяч в ворота(в ворота установить кеглю) Прямой стопой (носком) Внутренней частью стопы «щеточкой» Пролезание в обруч правым и левым боком с мячом, не задевая край обруча Прыжки на хоп-мячах до ориентира и обратно	10. Массаж стоп И/п.: сидя, левую ногу согнуть в колене 1–8 - Руками хорошо помять и растереть стопу, начиная от пятки к пальцам 1–8 - Между каждым пальцем стопы сделать винтовые движения пальцем руки 1–8 - Поглаживающие движения от пальцев ног до колена и выше, захватывая внешнюю и внутреннюю сторону ноги, пальцы рук раскрыты.	11. ИГРА «Топтыжка» Повторить По всему залу разложить колючие коврики. Дети под музыку передвигаются по всему залу, не наступая на коврики. По сигналу «СТОП» встают на ближайший массажный коврик (тренажер) и «топчутся» на месте «Я бегу, бегу, бегу, Не споткнусь, не упаду! А услышу «Стоп»! – Сделаю топ-топ!» Эстафета «Палочка-выручалочка» (Разучить) 2 команды по 5–6 чел У капитанов команд по 1 гимнастической палочке. На расстоянии 1,5 м от команды хоп-мяч, 1,5 м от мяча — кегля. По сигналу первые участники катят палочку до мяча ногой (правой-левой) Оставляют палочку, садятся на мяч и прыгают до кегли, огибают кеглю и возвращаются до палочки, катят палочку до следующего участника, передают эстафету следующему, сами встают в конец колонны.	
Заключительная часть			
1.Ходьба по периметру зала, руки свободно обхватывают тело (веточки деревьев): шаг правой ногой, правая и левая рука вправо 2. В другую сторону			

ЗАНЯТИЕ 6			
Цель: развивать координацию движений, выполняя упражнения на хоп-мячах. Укрепить мышечно-связочный аппарат ног (массаж) и туловища. Разучить упражнения на укрепление мышц стопы в игре «Снег, снежок, белая вся улица» («лепить снежки» стопой).			
Вводная часть			
1.«Найди свое место» Дети под музыку заходят в зал и бегают врассыпную. По окончании музыки дети должны	2. Ходьба в колонне по одному И/п.: руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты. 1-8 – поднимаем и опускаем плечи	3. Бег с захлёстом голени Галоп, правым – левым боком Бег, высоко поднимая колени «Лошадки», руки с мячом впе-	4. Построение в шахматном порядке

встать на свое место в шеренге. Повторить2–3 р. 2. Подъём на носки вверх, руки поднимаем, опускаемся, руки опускаем: «Всем! Всем! Добрый день! Начинаем заниматься и друг другу улыбаться. Всем улыбка нам нужна, для здоровья и ума!»	на каждый шаг, руки не опускаем, сжимаем и разжимаем пальцы рук одновременно 1-4 – на носках, руки вверх 5-8 – на пятках, руки в стороны 1-4 – на внешней стороне стопы, руки на поясе 5-8 – спортивная ходьба	рёд. Бег с прыжком 1 – прыжок на 2-х ногах вперед одновременно 2–4 – бег и все с начала. Ходьба спортивная	
Основная часть (ОРУ на хоп-мячах)			
«Птица» «Птицу в клетку не сажай. Отпусти её на волю, Добрым словом провожай, Пусть летает в поле!» И/п.: сидя на мяче, руки вниз Выполнять маховые движения обеими руками одновременно.	«Аист» «Белый аист не устанет На одной ноге стоять, Но когда весна настанет Он захочет полетать» И/п.: стоя на одной ноге, другая согнута в колене, стопой прижата к голени другой ноги. Мяч в двух руках (на первые две строки руки с мячом поднимаем вверх, сохраняя равновесие, на последние строки - возвращаемся в и/п.)	«Паучок» Выпады вправо-влево, руки опираются на мяч «Паучок в углу сидит, Из угла на мух глядит, Ожидая ужина, Доплетает кружево!» И/п.: ноги врозь, руки на мяче 1. сед на одну ногу, другая вытянута в сторону 2. перенести вес тела с одной ноги на другую и т.д.	8. «Рыбка» «В колыбельке рыбка, Колыбелька – зыбка, На волне качается, В сети попадается!» И/п.: лёжа на животе, мяч в вытянутых руках, «и» – поднять ноги, плечи и руки с мячом 1–8. Выполнять покачивающиеся движения вперед-назад «Скалка» И/п.: лежа на животе, руки вперед, ноги прямые. Переворачиваемся на спину, живот и т.д. в одну сторону. Затем в другую
9. ОВД Забить мяч в ворота (в ворота установить кеглю) Прямой стопой (носком). Внутренней частью стопы (щеточкой). Пролезание в обруч правым и левым боком с мячом, не задевая край обруча Прыжки на хоп-мячах до ориентира и обратно 10. Массаж стоп И/п.: сидя, левую (правую) ногу согнуть в колене 1–8 - Руками хорошо помять и растереть стопу, начиная от пятки к пальцам 1–8 - Между каждым пальцем стопы сделать винтовые движения пальцем руки			

1–8 - Поглаживающие движения от пальцев ног до колена и выше, захватывая внешнюю и внутреннюю сторону ноги, пальцы рук раскрыты.
11. Учимся рвать писчую бумагу пальцами ног
Подвижная игра
«Снег, снежок, белая вся улица» (Разучить.)
2 команды
Оборудование: Волейбольная сетка, у каждой команды листы А-4.(газетная) по 4 листочка на ребенка.
Ход игры: команды встают друг напротив друга.
Натягивается волейбольная сетка.
Дети, сидя, лепят стопами ног по 4 снежка.
Встают и руками перебрасывают снежки через сетку на другую сторону.
Через 1 минуту остановить игру, считаем у кого меньше снежков, тот и победил.
«Палочка-выручалочка». Эстафета (повторить-закрепить) 2 группы по 5–6 чел.
У капитанов по 1 гимнастической палочке.
На расстоянии 1,5 м. от команды хоп-мяч, от мяча 1,5 м. кегля.
По сигналу первые участники катят палочку до мяча ногой (правой–левой). Оставляют палочку – садятся на мяч и прыгают до кегли.
Огибают кеглю и возвращаются до палочки.
Катят палочку до следующего участника, передают эстафету следующему, сами встают в конец колонны.

Заключительная часть

Ходьба по залу врассыпную под музыку, с переходом на коррекционные дорожки. Выход из зала.
Можно включить слова «давай, дружок, обнимемся» и т.д.

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: разучить координационные упражнения, используя полотенце. Обучить приёмам массажа ног, используя палочку. Научить детей правилам эстафеты «Поход в баню».

Вводная часть

Построение Дети входят в зал, идут по периметру зала за направляющим, на правом плече полотенце небольшого размера (придерживают рукой) Выстраиваются в шеренгу по одному. «На первый-второй рассчитайсь» (делая шаг вперед, называет номер, назад не встаёт и т.д.). «Напра-во! Раз! Два!»	2. Ходьба за направляющим по периметру зала. - на носках, руки с полотенцем вверх (взять как веревочку) -на пятках, руки за спиной. - с захлестом голени, полотенце на	3. Галоп 1-2 - правым боком, полотенце раскрыть (взять за концы) 3-4 - левым боком 4. Спортивная ходьба: полотенце на шее, на каждый шаг растираем шею полотенцем	5. Перестроение для ОРУ в произвольном порядке

	шее, руки на поясе.		
Основная часть (ОРУ)			
6. «Стряхнем полотенце» И/п.: стоя, ноги вместе, полотенце вперед держим за края (натянутое). 1–2 – стряхнуть полотенце два раза впереди (работают кисти рук) 3–4 – стряхнуть полотенце 2 раза (в правую сторону работают кисти рук) 5–6 – стряхнуть полотенце 2 раза впереди (работают кисти рук) 7–8 – стряхнуть полотенце 2 раза (работают кисти рук) в левую сторону	7. Выпады И/п.: ноги врозь, руки вверх, полотенце вверх натянутое 1 – выпад в правую сторону на правую ногу 2 – выпрямиться, полотенце вверху 3 – выпад в левую сторону на левую ногу 4 - выпрямиться, полотенце вверху	8. Наклоны вперед 1. И/п.: ноги врозь, полотенце на шее, концы полотенца натянуты 1–2–медленный наклон вперед 3–4 – выпрямиться, 5–8– потереть шею полотенцем Повторить 2–3 раза 2. И/п.: ноги врозь. Перекладываем полотенце вокруг себя из одной руки в другую 3. И/п.: ноги врозь 1 - наклон вперед, полотенце за спиной, держим за края . 2 - выпрямиться, и растираем полотенцем спину Повторить 2–3 раза 4. И/п.: ноги врозь. Наклониться и перекладывать полотенце из правой руки в левую вокруг ног (восьмёркой)	9. Приседания И/п.: ноги вместе, полотенце на голове, руки в стороны 1-4 – приседание 5-8 – выпрямляемся и растираем руками голову (руки на полотенце) Выполнять в медленном темпе Прыжки И/п.: ноги вместе, полотенце на шее, придерживаем за края. 1-8 – прыжки на двух ногах ноги вместе, ноги врозь. Марш на месте, полотенце на плечах, взять за края, остановиться и выжать полотенце и стряхнуть впереди. Вешаем полотенца на шведскую стенку.

10. ОВД Ходьба по залу: - с мешочком на голове, руки в стороны, - поворачиваясь вокруг себя Мешочки положить по кругу и встать за кругом около мешочка. Бегаем под музыку змейкой между мешочками, по окончании музыки, берем мешочки и кладем на голову и идём по кругу. Прыжки через мешочки (мешочки лежат по кругу на небольшом расстоянии друг от друга)	11. Массаж (взять палочку) Ходьба по палочке вправо-лево, руки на поясе. Бег по коррекционным коврикам по периметру зала под музыку, по окончании музыки, встать за ковриком «Ножницы» И/п.: лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны 1-ноги широко раскрыть в стороны, носки ног вытянуты, руки крест-накрест вперед 2-руки в стороны, ноги крест- накрест впереди. Делать одновременно. (упражнение сложное, но учим постепенно, медленно) Растирание стоп, голени, лежа на спине Сидя, массируем каждый пальчик и между пальцами. Катаем палочку вперёд-назад Аплодисменты стопами	12. Игровая эстафета «Поход в баню» (Разучить) 2 колонны по 5-6 человек, у каждого ребёнка полотенце на плече и мыло в упаковке. На расстоянии 1-2 м. от колонны стоит обруч на подставке один на 2 команды (по центру), на расстоянии 3 м. от обруча стоят тазики, напротив каждой колонны. Между тазиками стоит взрослый (инструктор) руки в стороны и в руках держит лейки. По сигналу первые бегут, пролазят в обруч, добегают до тазика, вешают полотенце на руку взрослого, садятся в тазик, имитируют что моются, вылезают из тазика, берут полотенце с руки взрослого, вытираются и бегут обратно до обруча, пролезают через него, добегают до второго игрока, передают эстафету рукой и встают в конец колонны. Выигрывает команда, которая первая сходила в баню.
Заключительная часть		
Ходьба по кругу, полотенце – на правом плече, мыло – в левой руке. Кладем полотенце и мыло в определенное место. Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим: Это – ты (показывают друг на друга ладошкой) Это – я (показать ладошкой на себя) Ты хороший для меня (развести руки в стороны) Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) И не нужен мне другой		

ЗАНЯТИЕ 8
Цель: вспоминая сказку «Колобок», закрепить умения и навыки ходьбы и бега, укрепляющие свод стопы.
Вводная часть

Оборудование. Куклы пальчикового театра: дед, бабка, заяц, медведь, волк, лиса, колобки (хоп - мячи по количеству детей).
Сказка начинается: «Жили – были дед да баба, вот и говорит как-то дед… (одновременно со словами сказки раздают детям резиновые мячи диаметром 10 см.). Дети «мнут тесто» (мяч), перекладывают его из руки в руку, катают колобок, «сажают его в печь», достают колобок, «Студят» его – дуют, «вдыхают»– вдох – аромат свежевыпеченного хлеба.
Сказка продолжается. «Надоело колобку лежать – он и покатился (ходьба по залу друг, за другом, колобки в руках). То на горку колобок закатится (ходьба на носках, мяч в 2-х руках вверх), то с горки скатится (ходьба на пятках, мяч в двух руках за головой), то по кочкам попрыгает колобок (прыжки из обруча в обруч). Навстречу ему ЗАЯЦ: «Колобок, колобок, я тебя съем!». «Не ешь меня, Зайчик, я покажу, как ты по лесу прыгаешь». (прыжки на хоп-мячах друг за другом по кругу). Укатился колобок от зайца, катится, катится, а навстречу ему ВОЛК: «Колобок, Колобок, я тебя съем!» КОЛОБОК: «Нет, не ешь меня, Серый Волк, я покажу тебе зарядку для ног, чтобы ноги были сильными и крепкими». И/п.: сидя на полу или стуле, под правой стопой массажный мяч, спина прямая: «Этот мячик так хорош – он на ёжика похож. Буду ножки укреплять – мячик стопами катать» (катаем мяч вперед-назад правой - левой ногой, катать мяч по кругу от себя к себе)
Сказка продолжается. «Покатился колобок дальше, катиться, а навстречу ему Медведь, идёт, кусты ломает. МЕДВЕДЬ: «Колобок, колобок, я тебя съем!». КОЛОБОК: «Нет, не ешь меня, Михайло Потапыч, я тебе покажу, как ты по лесу ходишь, мёд ищешь». Ходьба на внешней стороне стопы «Медвежонок косолап, ходит вперевалку. От его когтистых лап, ульи все вповалку. Медвежонку снится сон, сладкий и душистый. Черный нос свой видит он, липким, золотистым». И/п.: стоя, мяч перед собой в согнутых руках. Ходьба в разные стороны на наружной стороне свода стопы, мяч обхватить руками, как медведь держит улей. На 2 куплете – ходьба в полуприсяде, опустить голову к мячу и вернуться в и/п., положение – «нюхает мёд». «И от Медведя Колобок укатился».
Сказка продолжается. «Катится, катится Колобок, а навстречу ему ЛИСА: «Колобок, Колобок. Какой ты румяненький, красивенький, вкусненький!» КОЛОБОК: «Здравствуй, Лисичка, я знаю какая ты хитрая, я от тебя убегу!» Бег по кругу, мяч стукнуть об пол, поймать (1мин). Сказка заканчивается: «Колобок вернулся к деду с бабкой и рассказал им, кого встретил»
Заключительная часть
Все танцуют под веселую музыку на коррекционных ковриках

НОЯБРЬ

ЗАНЯТИЕ 9
Цель: научить детей работать с гимнастической палкой, захватывать пальцами ног косичку, ходить скрестным шагом, правым и левым боком по канату. Тренировать суставно-связочный аппарат мышц. Продолжать обучать приёмам массажа стоп.

Вводная часть			
1. Построение детей в круг: (дети заранее берут гимнастическую палку, перед тем как встать) Инструктор: «Всем, всем, добрый день! Начинаем играть, себе помогать!» Дети повторяют то же самое: поднимаются на носки вверх и опускаются вниз, палку держат как ружьё в правой руке Направо, раз-два!	2. Ходьба по кругу: 1-4 - на носках, руки вверх 5-8 - на пятках, руки у плеча, палка на лопатки под музыку (чередовать: носки–пятки) 1-8 - высоко поднимая колено, руки вперед, коленом коснуться палки, носок стопы тянуть вниз	3. Бег по диагонали из разных углов зала, не останавливаясь (инструктор дает конкретные указания, из какого угла начинают) Бег с захлестом голени пятками доставать до ягодиц, палка на лопатках (живот втянут, спину не прогибать) Марш (палка в правой руке, как ружьё) Восстановить дыхание.	4. Построение для выполнения ОРУ (в шахматном порядке)
Основная часть			
«Качалочка» И/п.: ноги врозь, руки внизу 1-4 - медленно поднимаемся вверх на носки, руки вверх (слегка прогнуться назад, палка в руках) 5-8 - опускаемся (перекатом) на пятки, носки приподнимаем от пола, руки вниз	Повороты туловища: вправо-влево. И/п.: ноги вместе, руки вперед (палка в руках) 1- поворот вправо, правая нога в сторону на носок 2- и/п. 3- поворот влево, левая нога в сторону на носок 4- и/п..	7. Наклоны туловища: вправо-влево И/п.: ноги врозь, палка вверх 1- наклон вправо 2- и/п. 3- наклон влево 4-и/п..	8. Приседание И/п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1–2 – полуприседания – маленькие, палка вперед, стопы не отрывать от пола 3 – глубокое приседание, палка вперед, пятки, отрывая от пола 4- выпрямиться Прыжки: ноги врозь – вместе, палочка на лопатках
9. ОВД Ходьба приставным шагом вдоль лежащей на полу лесенки (руки свободно). Захватить пальцами ног косичку и перебрасывать ее через пролет, двигаясь приставным шагом вдоль лесенки (левой-правой ногой) каната 1. Ходьба через канат скрест-	10. Массаж стоп Сидя на полу, палочка с правой стороны 1. И/п.: ноги вперед Сгибаем правую ногу в колене, левой рукой держим правую ногу и правой рукой разминаем стопу, начиная от пятки к пальцам, и каждый пальчик отдельно, поглаживая всю стопу. Сжать пальцы ног и выпрямить	11. Эстафета «Тканевая дорожка, для ножки» Определяем линию старта. Стелим длинную дорожку, сшитую из легкой ткани, размер ширина 15 см. длина 1 метр. В конце дорожки кладем небольшую круглую палочку. На расстоянии 1,5 метра от палочки, ставим кеглю. По сигналу инструктора ребенок собирает пальцами ног дорожку к себе. Как только соберёт, сразу поочередно правой-левой ногой катит палочку вперед до кегли, берет палочку, оббегает кеглю, кладет палочку на указанное место, передает эстафету следующему и встает в конец колонны.	

ным шагом, руки на пояс (с носка) 2. Возвращаясь приставным шагом по канату, стопа на середине каната (руки за голову)	8 раз. Всё повторить с другой ноги. 2. Стопа к стопе – растираем 3. Стопами аплодисменты 4. Стоя катаемпалочку поочередно правой–левой ногой	
Заключительная часть		
Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: – Давай дружок обнимемся. И до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются). Тепло сердец объединим и станем солнышком одним! Инструктор: – Спасибо вам, мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! До свидания!		

ЗАНЯТИЕ 10			
Цель: продолжить обучение детей выполнению упражнений с гимнастической палкой, качественному выполнению самостоятельному массажа стоп для укрепления мышц и связок. Обучение захватыванию пальцами ног платочка и перебрасывания его через предмет.			
Вводная часть			
1. Построение детей в круг (дети заранее берут палку, перед тем как встать) Инструктор: Всем, всем, добрый день! Начинаем играть, себе помогать! Дети повторяют то же самое: поднимаются на носки вверх и опускаются вниз, палку держат в правой руке как ружьё. Направо, раз-два!	2. Ходьба по периметру зала за направляющим: 1-4 - на носках, руки вверх 5-8 - на пятках, руки у плеча, палка на лопатках под музыку (чередовать: носки – пятки) 1-8 - высоко поднимая колени, руки вперед, коленом коснуться палки, носок вниз 1-8 -с поворотом вправо-влево на каждый шаг	3. Бег по диагонали из разных углов зала (не останавливаясь) (инструктор дает конкретные указания, с какого угла начинают) Бег с захлестом голени: пятками доставать до ягодиц, палка на лопатках (живот втянут, спину не прогибать) Марш (палка в правой руке, как ружьё) Бег: прямые ноги вперед, палка на лопатках Ходьба на перестроение	4. Построение для выполнения ОРУ (в шахматном порядке)
Основная часть			
5. «Качалочка»	6. Повороты туловища вправо-	7. Наклоны туловища	8. Приседание

И/п.: ноги врозь, руки внизу 1-4 -медленно поднимаемся вверх на носки, руки вверх (слегка прогнуться назад) 5-8 -опускаемся (перекатом) на пятки, носки приподнимаем от пола, руки вниз	влево И/п.: ноги вместе, руки вперед 1- поворот вправо, правая нога в сторону на носок 2- и/п. 3-4 – в другую сторону повторить 4 раза - выпад на правую (левую) ногу назад, пятка плотно прижата к полу, руки вперед. и/п. повторить 4 раза.	И/п.: ноги врозь, руки вверх 1 -наклон вправо–влево 2 - и/п.: повторить 4 раза. 1 - наклон вперед, палочку на пол 2 - выпрямиться, прогнуться назад, руки в стороны 3 - наклон вперед взять палочку, руки вверх 4 - и/п.	И/п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, два полуприседания, руки вперед, стопы не отрывая от пола, одно глубокое приседание, руки вперед, пятки отрывая от пола Прыжки: ноги врозь-вместе, палочка на лопатках
9. ОВД 1. Ходьба приставным шагом вдоль лежащей на полу лесенки (руки свободно). Захватить пальцами ног платочек и перебросить его через пролет, двигаясь приставным шагом вдоль лесенки (левой-правой ногой) Усложнение: перед ребенком лежит палочка (по краям кусочек ткани) поочередно правой-левой ногой захватываем ткань и перекладываем за палочку и т.д., продвигаясь вперед, прокатив палочку дальше. 2. Два каната 1. Ходьба через канат скрестным шагом, руки на пояс (с носка) 2. Возвращаясь боком по канату, стопа на середине каната (руки за голову)	10. Массаж стоп Сидя на полу, палочка с правой стороны 1. И/п.: ноги вперед. Сгибаем правую ногу в колене, левой рукой держим правую ногу и правую руку, разминаем стопу, начиная от пятки к пальцам, и каждый пальчик отдельно, поглаживая всю стопу. 2. Сжать пальцы ног и выпрямить 8 р. Всё повторить с другой ноги. 3.Стопа к стопе, растираем 4. Стопами аплодисменты 5. Стоя катаем палочку поочередно правой - левой ногами	11. Эстафета «Тканевая дорожка, для ножки» Определяем линию старта. Стелим длинную дорожку, сшитую из легкой ткани, размер: ширина 15 см., длина 1 метр. В конце дорожки кладем небольшую круглую палочку. На расстоянии 1,5 метра от палочки, ставим кеглю. По сигналу инструктора ребенок собирает пальцами ног дорожку к себе. Как только соберёт, сразу поочередно правой- левой ногой катит палочку вперед до кегли, берет палочку, оббегает кеглю, кладет палочку на указанное место, передает эстафету следующему и встает в конец колонны.	

Заключительная часть
Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: «Давай дружок обнимемся и до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются). Тепло сердец объединим и станем солнышком одним!» Инструктор: «Спасибо вам мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! До свидания!»
ЗАНЯТИЕ 11
Цель: повторить упражнения с гимнастической палкой для укрепления и профилактики деформации и уменьшения уплощения стопы. Упражнять в захвате пальцами ног платочки в ходьбе по канату приставным шагом, правым-левым боком. Выполнять массаж стоп с помощью инструктора.
Вводная часть

1. Построение детей в круг: (дети заранее берут палку перед тем, как встать) Инструктор: «Всем, всем, добрый день! Начинаем играть, себе помогать!» Дети повторяют то же самое, поднимаются на носки вверх и опускаются вниз, палку держат в правой руке как ружьё. Направо, раз-два!	2. Ходьба по периметру зала за направляющим: 1-4 - на носках, палка вверх. 5-8 -на пятках, руки у плеча, палка на лопатках. под музыку (чередовать: носки - пятки) 1-8 - высоко поднимая колени, палка вперед, коленом коснуться палки, носок стопы тянуть вниз 1-8 - с поворотом вправо-влево на каждый шаг с захлёстом голени	3. Бег по диагонали из разных углов зала (не останавливаясь) (инструктор дает конкретные указания, с какого угла начинают) Бег с захлестом голени - пятками доставать до ягодиц, палка на лопатках (живот втянут, спину не прогибать) Марш (палка в правой руке, как ружьё) Бег прямые ноги вперед, палка на лопатках, ноги назад – палка вперед Ходьба на перестроение	4. Построение для выполнения ОРУ (в шахматном порядке)

Основная часть			
5. «Качалочка» И/п.: ноги врозь, руки внизу 1-2 - медленно поднимаемся	6. Повороты туловища вправо-влево И/п.: ноги вместе, руки впе-	7. Наклоны туловища вправо-влево И/п.: ноги врозь, руки вверх	8. Приседание И/п.: ноги на ширине плеч, руки вниз 1–2 - полуприсед палка вперед, стопы не от-

вверх на носки, руки вверх (слегка прогнуться назад) 3-4 -опускаемся (перекатом) на пятки, носки приподнимаем от пола, руки вниз	ред: 1- поворот вправо, правая нога в сторону на носок 2 - И/п. 3-4 – в другую сторону Повторить4 р. - выпад на правую (левую) ногу назад, пятка плотно прижата к полу, руки вперед. И/п. Повторить 4 р.	1. Наклон вправо – и/п. – Наклон влево - и/п. (Повторить 4 р) 2. Наклон вперед, положить палочку на пол, выпрямиться, прогнуться назад, руки в стороны, наклониться, взять палочку, руки вверх - и/п. Усложнение: добавить круговые движения туловищем с палкой наверху.	рывать от пола 3 - полный присед, палка вперед, отрывая пятки от пола Прыжки: ноги врозь-вместе, палочка на лопатках
9. ОВД 1. Ходьба приставным шагом вдоль лежащей на полу лесенки (руки свободно) Захватить пальцами ног платочек и перебросить его через пролет, двигаясь приставным шагом вдоль лесенки (левой-правой ногой) Усложнение: перед ребенком лежит палочка (по краям кусочек ткани) поочередно правой (левой) ногой захватываем ткань и перекладываем за палочку и т.д., продвигаясь вперед Два каната 1. Ходьба через канат скрестным шагом, руки на поясе (с носка) 2.Возвращаясь боком по канату, стопа на середине каната (руки за голову)	10. Массаж стоп Сидя на полу, палочка с правой стороны 1. И/п.: ноги вперед Сгибаем правую ногу в колене, левой рукой держим правую ногу и правую руку, разминаем стопу, начиная от пятки к пальцам, каждый пальчик отдельно, поглаживая всю стопу. Сжать пальцы ног и выпрямить. Повторить 8 р. Всё повторить с другой ногой. 2. Стопа к стопе, растираем 3. Стопами аплодисменты 4. Стоя, катаем палочку поочередно правой - левой ногой	11. Подвижная игра «Веселый счет» (разучить) По всему залу врассыпную разложить колючие коррекционные коврики. Дети босиком стоят у своего коврика, по сигналу инструктора (под музыку) дети бегают по залу на носочках - не слышно, как «мышки». По окончании музыки инструктор говорит: «В норку по двое». Дети должны встать на коврик по 2 человека и простоять несколько секунд. Игра повторяется, только уже счет меняется: по 3, 4, 5, 1 и т. д.	
Заключительная часть			

Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: «Давай дружок обнимемся (кладут руки на плечи соседу) и до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются). Тепло сердец объединим и станем солнышком одним!» Инструктор: «Спасибо вам, мои друзья, уроку очень рада я!Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! До свидания!».

ЗАНЯТИЕ 12			
Цель: закрепить упражнения на укрепление мышц связок стопы, прыжки в движении с речевым сопровождением, приёмы массажа.			
Вводная часть			
1. Построение в шеренгу Инструктор вместе с детьми: «Всем, всем, добрый день! Начинаем играть, себе помогать. Давайте поприветствуем друг друга громкими аплодисментами». Дети хлопают в ладони, затем растирают их до тепла и прикладывают правую руку на лоб – левую руку на затылок и 2–3 сек. стоят. Руки опустить Направо, раз-два! За направляющим, шагом марш!	2. Марш 1. С носка, высоко поднимая колени вверх, руки свободно. 16 раз (2 раза по 8) 2. Ходьба с захлестом голени противоположной рукой, слегка ударяя по плечу на каждый шаг. (правая нога назад, левой рукой по плечу, правая рука отведена в сторону). Повторить 8 раз. 3. Ходьба на носках, руки вверх – 4 раза, на пятках 4 раза, руки за спиной (чередуем носки, пятки). Повторить 4 раза.	3. Галоп, правым–левым боком, руки на поясе 1–4 –правым боком, 5–8 – левым боком. Повторить 4 раза по 8 раз. Бег. Прямыми ногами вперед, руки на поясе; назад - руки в стороны 1–4 – вперед, 5–8 – назад. Повторить 4 раза по 8 раз. Ходьба	4. Построение для выполнения ОРУ (в 3 колонны)
Основная часть			
5. «Ковырялочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 - Левая нога в сторону на носок, пятка смотрит вверх 2 - Левую ногу с носка перевести на пятку в то же место, где стоял носок 1–2–3 – притоп левой, правой, левой	6. Выпад вперед И/п.: ноги вместе, руки вниз 1 - выпад на правую ногу, руки вверх, посмотреть на палку 2 - и/п.: голову опустить вниз 3 - выпад на левую ногу 4 - и/п..	7. «Винтик» (повороты туловища вправо - влево) И/п.: ноги вместе, руки впереди, крепко держать палочку. «И» – подняться на носки 1 - на носках туловище развернуть влево, опускаясь на	8. «Мишка греется на солнышке» (массаж спины) И/п.: лежа на спине, палочка за головой. 1. сгруппироваться: прижать к себе ноги

ногами. Повторить 4–6 раз.	5 - выпад в правую сторону 6 - и/п.. 7–8 в другую сторону	пятки, руки в правую сторону, голова за руками. 2 - то же самое в другую сторону (закручиваем винтик)	и обнять их руками 2-3-4-5-6-7-8 – перекатываемся из стороны в сторону Прыжки: ноги врозь - вместе, палочка на лопатках
9. ОВД Прыжки в обруч и из обруча, лежащего на полу. И/п.: ноги вместе, руки на поясе: 1 - прыжок в обруч на 2-х ногах, ноги вместе, руки на поясе 2 - в другой обруч – ноги врозь, руки в стороны, ноги до края обруча внутри 3-4 - повторить, что делали на 1 и 2...	10. Массаж стоп Сидя на полу, палочка с правой стороны 1. И/п.: ноги вперед. Сгибаем правую ногу в колене, левой рукой держим правую ногу и правой рукой разминаем стопу, начиная от пятки к пальцам, и каждый пальчик отдельно, поглаживая всю стопу. Сжать пальцы ног и выпрямить. Повторить 8 р. Всё повторить с другой ногой 2.Стопа к стопе, растираем 3. Стопами аплодисменты 4. Стоя катаем палочку поочередно правой - левой ногой	11. Подвижная игра «Веселый счет» Закрепить. По всему залу в произвольном порядке разложить колючие коррекционные коврики. Дети босиком стоят у своего коврика, по сигналу инструктора (под музыку) дети бегают по залу на носочках «не слышно, словно мышки» По окончании музыки инструктор говорит: «В норку по двое». Дети должны встать на коврик по 2 человека и простоять несколько секунд. Игра повторяется, только уже счет меняется: по 3, 4, 5, 1 и т. д.	
Заключительная часть			
Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: «Давай дружок обнимемся и до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются). Тепло сердец объединим и станем солнышком одним!» Инструктор: «Спасибо вам, мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! А сейчас пора прощаться, в группы надо возвращаться! До свидания!»			
ЗАНЯТИЕ 13			
Цель: учить ходить по гимнастической скамейке необычным способом; изготавливать стопами ног мячи из газетной бумаги для игры, массаж стоп с гимнастической палкой.			
Вводная часть			
1. Построение В круг, руки согнуты в локтях, ладонями упираемся в ладони соседа.	2. Ходьба занаправляющим по периметру зала: - обычная, поднимаем и опускаем плечи в	3.Бег: - с захлёстом голени назад по периметру зала	4.Перестроение для ОРУ в шахматном по-

На «И» – ладони прижать к своим плечам 1–4 – ударяем ладонями о ладони соседа, стоящего рядом 5–8 – аплодисменты друг другу (ладони перед собой) повторить 2–3 р. 1–8 скользящие движения ладоней вверх-вниз, руки прямые 1–8 - потрясти кистями рук	ритм ходьбы, руки согнутые в локтях - на носках, руки в стороны - на пятках, руки за спиной. - с захлестом голени, пятками достать до ягодиц, правая нога согнута в колене, левая рука по правому плечу, голова за рукой Приставной шаг правым, левым боком	- бег «лошадка» чередуем Повторить2–3 раза.	рядке
Основная часть			
5. Приседание с подъёмом на носки И/п.: ноги вместе, руки на пояс: 1- полуприседание, руки на поясе 2- выпрямиться 3- подъём на носки, руки в стороны 4- опуститься, руки на пояс Повторить 4 раза. То же самое повторить, только ноги на расстоянии своей стопы. Повторить 4 раза.	6. Движение натянутой ноги И/п.: ноги вместе, руки на поясе: 1 - правую ногу, прямую вывести вперед на носок 2 - перевести с носка на пятку 3 - перевести на носок 4 - перевести с носка на пятку 5-6-7, то же самое 8- правую ногу приставить к левой ноге Все повторить в сторону, левой-правой ногой на счет 1–8. Дозировка – 2–3 р.	7. Наклоны вперед И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 - выводим правую ногу вперед на носок, наклоняемся к ноге и руками (прямые) указываем на носок (ладони вверх) 2 - выпрямиться. Правую ногу приставить к левой, руки на пояс 3-4 - повторить с левой ноги Повторить 4–6 р. Наклоны туловища вправо-лево с противоположной рукой И/п.: ноги врозь, руки на поясе 1 - наклон вправо, левая рука над головой вправо 2 - то же самое влево	8. Прыжки «Звёздочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе: 1 - прыжок, ноги врозь, руки в стороны 2 - прыжок, ноги вместе, руками хлопок над головой 3 - прыжок, ноги врозь, руки в стороны 4 - И/п..
9. ОВД Ходьба по скамейке: правая нога на скамейке, левая – на полу, правая рука на скамейке впереди ноги, левая рука упирается в пол впереди левой ноги 10. Массаж (взять палочку) 1.Ходьба по коррекционным коврикам (расстояние между ними 50 см.) по периметру зала		11. Подвижная игра «Волейбол» (разучить) Дети ногами мнут газетную бумагу, руками придают форму мяча. Натягивается сетка посередине зала. Делятся на две команды. По команде перебрасывают сделанные мячи на другую сторону 1–2 мин. У кого меньше мячей, тот вы-	

2.И/п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади 1- пальцы ног в пол, вытянуть, стараться пальцами коснуться пола 2- пальцы ног на себя (за счет хорошего сокращения стопы на себя, пятки от пола при-поднимается) Повторить несколько раз 3. «Ножницы» И/п.: лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны 1 - ноги широко развести в стороны, носки ног вытянуты, руки крест- накрест вперед 2 - руки в стороны, ноги крест-накрест впереди Делать одновременно (Упражнение сложное, но учим постепенно, медленно) Растирание стоп, голени, лежа на спине Сидя, массируем каждый пальчик и между пальцами Катаем палочку вперёд-назад. Аплодисменты стопами	играл. Эстафета «Палочка-выручалочка» 2 команды по 5–6 чел. У капитанов команд по 1 гимнастической палочке На расстоянии 1,5 м от команды положить хоп-мяч, от мяча на расстоянии 1,5 м – кеглю. По сигналу первые участники катят палочку до мяча ногой (правой-левой) Оставляют палочку, садятся на мяч и прыгают до кегли Огибают кеглю и возвращаются до палочки Катят палочку до следующего участника, передают эстафету следующему, сами встают в конец колонны
Заключительная часть	
Ходьба врассыпную под музыку «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, Морская фигура, замри!» Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим: – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой) – Это – я (показать ладошкой на себя) –Ты хороший для меня (развести руки в стороны) – Человек мой дорогой(обнимаются и похлопывают друг друга по спине) – И не нужен мне другой!	

ЗАНЯТИЕ 14			
Цель: продолжить обучение ходьбе необычным способом по гимнастической скамейке, укрепляя связочный аппарат стопы (все упражнения выполнять с музыкальным сопровождением, создавать радостное настроение у детей)			
Вводная часть.			
1. Построение В круг, руки согнуты в локтях, ладонями упираемся в ладони соседа. На «И» ладони прижать к своим плечам:	2. Ходьба: За направляющим по периметру зала: - поднимаем и опускаем плечи в ритм ходьбы, руки согнутые в локтях	3. Бег - с захлёстом голени назад по периметру зала -бег «лошадка», чередуем 2–3 р. - бег ноги вперед – 4 р.	4. Перестроение для ОРУ произвольно

1–4 - ударяем ладонями о ладонь соседа стоящего рядом 5–8 - аплодисменты друг другу (ладони впереди, перед собой), П. 2–3 р. 1–8 - скользящие движения ладоней вверх-вниз, руки прямые. 1–8 - потрясти кистями рук	- на носках, руки в стороны - на пятках, руки за спиной - с захлестом голени назад, (пятками доставать до ягодиц), правая нога согнута в колене, левая рука по правому плечу, голова за рукой. Приставной шаг правым, левым боком по кругу, на каждый счет.	- бег ноги назад – 4 р. чередуем бег с ходьбой	
Основная часть			
1. Приседание с подъёмом на носки И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 - полуприседание, руки на пояс 2 - выпрямиться 3 - подъём на носки, руки развести в стороны 4 - опуститься, руки на пояс Повторить 4 р. То же самое повторить, только ноги на расстоянии своей стопы. Повторить 4 р.	2. Движение вытянутой ногой И/п.: ноги вместе, руки на поясе: 1 - правую ногу прямую вывести вперед на носок 2 - перевести с носка на пятку 3 - перевести на носок 4 - перевести с носка на пятку 5-6-7 - то же самое 8 - правую ногу приставить к левой ноге Все повторить в сторону, левой-правой ногой на счет 1–8. Повторить – 2–3 раза. «Ковырялочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе: 1 - носок в сторону (вовнутрь), пятка вверх 2 - перевести с носка на пятку 3-4 - притоп. Повторить с другой ногой	3. Наклоны вперед И/п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 - Выводим правую ногу вперед на носок, наклоняемся к ноге и руками (прямые) указываем на носок (ладони вверх) 2 - Выпрямиться. Правую ногу приставить к левой, руки на поясе 3-4 - Повторить с левой ноги Повторить4–6 р. Наклоны туловища вправо-влево с противоположной рукой И/и. Ноги врозь, руки на поясе 1. Наклон вправо, левая рука над головой вправо 2. То же самое влево Круговые движения носком ноги правую -левую сторону Повторить4 р.	4. Прыжки «Звёздочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 - прыжок, ноги врозь, руки в стороны 2 - прыжок ноги вместе, руками хлопок над головой 3 - прыжок, ноги врозь, руки в стороны 4 - И/п. Прыжки Три прыжка на носках, смотрим лицом в середину круга, руки на поясе На четыре – прыжком (на 180 град) повернуться спиной в середину круга и снова 3 прыжка, поворот в середину круга и т.д.
5. ОВД 1. Ходьба по скамейке: правая нога на скамейке, левая	6. Массаж (взять палочку) 1. Ходьба по колючим коррекционным ковриком (расстояние	7. Подвижная игра «Волейбол» Дети стопами ног мнут бумагу в форму мяча, руками предают форму.	

нога на полу, правая рука на скамейке впереди ноги, левая рука упирается в пол впереди левой ноги 2. Ходьба «по-обезьяньи», по скамейке – ноги и руки на скамейке	между ними 50 см.) по периметру зала. 2. И/п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади: 1 - пальцами ног упор в пол, вытянуть, стараться пальцами коснуться пола 2 - пальцы ног на себя, (за счет хорошего сокращения стопы на себя, пятки от пола приподнимаются) Повторить несколько раз 3.«Ножницы» И/п.: лежа на спине, ноги вверху, руки в стороны: 1- ноги широко развести в стороны, носки ног вытянуты, руки крест- накрест вперед 2- руки в стороны, ноги крест-накрест впереди Делать одновременно - Растирание стоп, голени, лежа на спине - Сидя, массируем каждый пальчик и между пальцами - Катаем палочку вперёд-назад - Аплодисменты стопами.	Натягивается сетка посередине зала. Делятся на две команды. По команде перебрасывают сделанные мячи на другую сторону, 1–2 мин. У кого меньше мячей, тот и выиграл. Подвижная игра «Приветик» Дети встают в круг по два, один впереди, второй сзади, выбираются два ребенка. У одного ребёнка в руках обычный ремень мягкой жесткости. По сигналу один ребёнок убегает, ребёнок с ремешком догоняет. Ребенок, который убегает, должен быстро встать впереди любого ребенка, если он не успеет встать, ребенок его хлопает ремешком по ягодицам, (говорит «приветик») бросает ремень и убегает, а ребенок, кого ударили ремешком, берет ремень и догоняет. Если ребёнок успел встать впереди ребенка, который стоит в кругу, третий быстро убегает, если третий не успел убежать, то ребёнок с ремнем передаёт ему привет ремешком по ягодицам, а сам убегает (игра похожа на игру «Третий лишний»).
Заключительная часть		
Ходьба врассыпную под музыку «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, Морская фигура, замри!» Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим: – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой) – Это – я (показать ладошкой на себя) –Ты хороший для меня (развести руки в стороны) – Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) – И не нужен мне другой!		

ЗАНЯТИЕ 15			
Цель: учить забрасывать с расстояния правой рукой кольцо на кеглю, метать мешочки в цель, повторить массаж стоп с гимнастической палкой, речевое сопровождение игр.			
Вводная часть			
1. Построение: «В шеренгу. Всем! Всем! Добрый день!» Громкие аплодисменты Растираем кисти рук до горяча, и правую руку прикладываем на лоб, левую на затылок (5 сек) Еще раз растираем ладошки и также прикладываем, меняя руки 1–8 - Хлопки скользящими движениями ладоней вверх-вниз, руки прямые 1–8 - Потрясти кистями рук	2. Ходьба: за направляющим по периметру зала -поднимаем и опускаем плечи в ритм ходьбы, руки согнутые в локтях. 1–4 – прямо вперёд 5–8 - спиной вперёд - на носках, руки в стороны - на пятках, руки за спиной По-«медвежьи»: - с захлестом голени назад, п. н. согнута в колене, л. Р. по правому плечу, голова за рукой. - Приставной шаг левым-правым боком на каждый счет.	3. Бег с изменением направления: - бег с выбросом ноги вперед. 4 раза. - бег с выбросом ноги назад. 4 раза. Чередуем бег с ходьбой Галоп, правым-левым боком	4. Перестроение для ОРУ произвольно. - Хлопки в ладони, поворачиваясь вокруг себя на носках.
Основная часть			
5. Приседание с подъёмом на носки И/п.: ноги вместе, руки на поясе: 1 - полуприседание, руки в стороны 2 - выпрямиться, руки на поя-	6. Движение вытянутой ногой И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 - правую ногу, прямую выставить вперед на носок, правую руку отвести в сторону, левая рука на поясе 2 - перевести с носка на пятку,	7. Наклоны вперед И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 - выносим правую ногу вперед на носок, наклоняемся к ноге и руками (прямые) указываем на носок (ладони вверх) 2 - выпрямиться	8. Прыжки «Звёздочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны 2- прыжок ноги вместе, руками хлопок над головой 3- прыжок, ноги врозь, руки в сто-

се 3 - подъём на носки, руки развести в стороны 4 - опуститься, руки на поясе Повторить 4 р. То же самое повторить, только ноги на расстоянии своей стопы. Повторить 4 р.	правую руку положить на пояс 3 - поставить на носок 4 - перевести с носка на пятку 5-6-7 - то же самое. 8 - правую ногу приставить к левой ноге Все повторить в сторону, левой-правой ногой на счет 1–8. Повторить – 2–3 р. «Ковырялочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 - Носок в сторону (вовнутрь), пятка вверх 2 - Перевести с носка на пятку 3–4 - Притоп Все с другой ноги	3 - правой ногой (носком) рисуем круг, сопровождая рукой 4 - приставить правую ногу к левой, правую руку на пояс Все с левой ноги Повторить 4–6 р. Наклоны туловища Вправо-влево с противоположной рукой И/п.: ноги врозь, руки на поясе 1. Наклон вправо, левая рука над головой вправо. 2. То же самое влево Круговые движения носком ноги в правую - левую сторону Повторить 4 р.	роны 4- И/п. Прыжки Три прыжка, стоя лицом в круг, на носках, руки на поясе На четыре (поворот на 180 град.) прыжком повернуться спиной в круг и снова 3 прыжка и поворот в круг, и т.д.
9. ОВД 1. Забросить кольцо на кеглю с расстояния 1–1,5 м 2. Метание мешочков в цель, расстояние 2 м. 10.Массаж (взять палочку) 1. И/п.: стоя, перед ребёнком лежит колючий коррекционный коврик, руки на поясе: 1–2 -встать на коврик приставным шагом, руки в стороны 3–4 - сойти с коврика, руки на пояс. Повторить 6–8 р. 2. И/п.: стоя, коврик перед ребёнком, руки на поясе: 1 - отвести правую ногу в сторону, носок развернуть вовнутрь 2–3- пяткой сделать хороший нажим о пол (пальцы стопы не отрывать от пола, нога прямая, при нажиме - полуприсед) 4 - и/п.	2- с легким нажимом поглаживаем ноги по направлению «к себе» Повторить 6–8 р. 4.«Ножницы» И/п.: лежа на спине, прямые ноги вытянуты вверх, руки в стороны: 1 - ноги широко раскрыть в стороны, носки ног натянуты, руки крест- накрест вперед 2 - руки в стороны, ноги крест- накрест впереди. Делать одновременно. - Растирание стоп, голени, лежа на спине, - сидя, массируем каждый пальчик ноги и между пальцами ног - Катаем палочку вперёд-назад. - Аплодисменты стопами ног.	11.Подвижная игра или эстафета. По желанию детей Из того материала, что они уже выучили

Повторить другой ногой то же самое 6–8 р. 3. И/п.: сидя, ноги вытянуты вперёд, руки вдоль туловища: 1- наклон к носкам ног, руки через стороны положить на ноги, пальцы рук раскрыть и обхватить ноги		
Заключительная часть		
1. Встать в колонну по одному, руки положить на плечи впереди стоящего, сделать легкий массаж плеч: кистями рук помять плечи, поглаживающие движения, с плеч «стряхнуть пыль» 2. Ходьба врассыпную под музыку «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Морская фигура замри!» 3. Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим: – Это ты (показывают друг на друга ладошкой) – Это я (показать ладошкой на себя) – Ты хороший для меня (развести руки в стороны) – Человек, мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) – И не нужен мне другой!		

ЗАНЯТИЕ 16			
Цель: Повторить упражнения для укрепления мышц и связок стопы с коррекционными колючими ковриками, массаж стоп, речевое сопровождение игр.			
Вводная часть			
1. Вход в зал танцевальным шагом (с носка) под музыку по периметру зала. Руками выполняют хлопки в ритм музыки, выстраиваются в шеренгу, игровое упражнение: «Знакомство» «На первый–второй рассчитайсь!» Направляющий говорит: «Первый» и одновременно встает на носки вверх, называя своё имя, второй делает полуприседание и представляется, и т.д.	2. Ходьба 1–8 - Ходьба в колонне по одному из стороны в сторону приставным шагом с носка, с хлопком на каждый шаг, когда приставляем ногу, голова в противоположную сторону от хлопка: 1–4 - на носках, руки вверх 5–8 - на пятках, руки в стороны 1–8 - повторить приставной шаг в сторону с хлопками Повторить 2–3 р.	3. Подскоки, высоко поднимая колени, носок тянуть к полу, руки на поясе 1–4 - Боковой галоп лицом в круг, руки на поясе 5–8 - Боковой галоп спиной в круг, руки открыть в стороны (положение рук можно менять, и галоп делать в паре – стоять спиной друг к другу) Повторить 2–3 р. в зависимости от музыки Ходьба на восстановление дыхания	4. Построение в шахматном порядке парами У каждого ребёнка есть мяч и палочка.

Основная часть			
5. И/п.: лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, палочка между детьми на полу (если далеко, то подойти друг к другу): 1 - наклон вперёд, взяться за палочку; 2 - выпрямиться 3–4 - встать на носки и кружиться (через правое плечо), палочка вверху 5–6–7 - меняемся местами, кладём палочку на пол 8- выпрямляемся	6. «Неваляшка» И/п.: стоя на коленях друг против друга, палочка вперед: 1. Сесть вправо, руки влево 2. И/п. 3–4 то же самое в левую сторону, положение рук меняем	7. «Куколка» И/п.: сидя, ноги вперед, прямые: 1 - согнуть в колено правую ногу и пяткой положить её на левую ногу (на колено), руками взять как ребёнка (Л.р.– за пятку, П.р. – за колено П.н.) 2–7 - покачиваем ногу из стороны в сторону 8 - П.н. выпрямляем и гладим ноги, начиная с кончиков пальцев к себе Всё повторить с Л.н.	8. И/п.: стоя на четвереньках: 1 - поднимаем П.н. назад носок натянут, Л.р. выводим вперед, смотрим на вытянутую руку (10–20 сек) 2 - ногу и руку в и/п.. 3–4 - с другой ноги то же самое «Скалка» Лечь на живот, руки вперед, ноги вместе (прямые): 1–4 - переворачиваемся с живота на спину в правую сторону и т.д. (руки и ноги натянуты) 5–8 - вернуться в и/п..
9. ОВД Круг ногой по полу 1. Разложить несколько круглых ковриков или игрушек по периметру зала, на расстоянии 30–40 см. друг от друга. Дети под музыку бегают на носках по кругу, игрушка или коврик с правой стороны. На хлопок или ритм музыки дети останавливаются и П.н. (носком) обводят игрушку, делая полуприседание и П.р. сопровождают ногу (делают круг ногой) и т.д. Меняют направление. 2. Перепрыгивают через коврики (игрушки).	10. Массаж 1. И/п.: сидя, мяч зажат стопами, ноги приподнять от пола, руки в упоре сзади. Массируем стопы (катаем мяч на середине стопы, вперед – назад, круговые движения) 2. И/п.: стоя, палочка на полу. Катаем палочку правой – левой ногой (сидя, стоя) 3.Играем на рояле И/п.: сидя, ноги согнутые в коленях: пятки ног приподнять от пола; пальцами ног стучим по полу вправо-влево, чередуя пятками (вперед-назад) 4. Аплодисменты стопами, растираем стопы, стопа о стопу. Выпрямляем ноги и поглаживаем их по направлению от носка к себе	11. Подвижная игра + эстафета Бег по колючим коррекционным коврикам Эстафета «Перейди болото» Дети делятся на 2 команды. Зал делим пополам. Одна команда на правой стороне, другая – на левой. В руках у каждого ребёнка по 2 колючих коррекционных коврика. По сигналу инструктора или под музыку дети меняются местами, преступая с коврик на коврик. На пол наступать ногами нельзя: встал на один коврик – второй положи впереди, перешел на второй, первый клади вперед и т.д. Как только перешел на другую сторону ждет всю команду свою и кричат «Ура!» «Забей гол в ворота» Дети делятся на две команды, у каждой команды ставятся ворота на расстоянии 2 метра. Определяется линия старта. У каждой команды лежат пробочки или от шоколадок «Киндер» крышечки по количеству детей. По сигналу инструктора, дети по очереди начинают забивать ногой крышечки в ворота. Крышечки не убирают с поля. В конце игры идёт подсчет очков.	

Заключительная часть
Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим: – Это ты (показывают друг на друга ладошкой) – Это я (показать ладошкой на себя) – Ты хороший для меня (развести руки в стороны) – Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) – И не нужен мне другой! Инструктор: – Дети, все сегодня молодцы! Справились с заданием! Ждёт успех вас впереди! И исполнения желания! Дома всё повторите! Ноги свои берегите! Всем спасибо, до свидания!

ДЕКАБРЬ

ЗАНЯТИЕ 17			
Цель: учить ползающим движениям стоп вперёд-назад с помощью пальцев. Закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катания подошвами массажного мяча. Укрепление мышц стопы и туловища, развитие координационных движений в игре «Паук и мухи».			
Вводная часть			
1.Построение в шеренгу. Проверка осанки (рядом с направляющим стоит корзина с мячами). Передача мячей от первого к последнему, называя своё имя или имя того, кому передают мяч. Перестроение в колонну	2. Ходьба в колонне по одному: идём на носках мяч – над головой, на пятках – мяч за головой. С высоким подниманием колен – мяч к правому, к левому колену. Мяч об пол, поймать (в ходьбе)	3. Бег (1–2мин), со сменой темпа, направления, мяч в руках	4. Построение в шахматном порядке для выполнения ОРУ
Основная часть			
5. И/п.: основная стойка, мяч внизу 1 - мяч вперед 2 - вверх 3 - за голову 4 - в и/п. Повторить5–6 р.	6. И/п.: сидя на полу, ноги прямо 1 - прокатываем мяч по прямым ногам до носков ног, носки натянуть, сделать острыми, как иголка 2 - вернуть мяч обратно по ногам, при этом пальцы ног потянуть на себя	7. И/п.: сидя на полу, мяч зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1 - поднять ноги с мячом вверх 2 - медленно опустить вниз Повторить4–5 р.	8. И/п. стоя, мяч зажат между стопами. Прыжки на месте на носках (стараемся не выпустить мяч)

9. ОВД 1. Ведение мяча ногой По прямой По кругу По периметру зала 2. Забить мяч в ворота Прямой стопой (носком) Внутренней частью стопы «щеточкой»	10. Массаж с мячом любого размера 1. И/п.: сидя на полу или стуле, под правой стопой массажный мяч, спина прямая. «Этот мячик так хорош, Он на ёжика похож. Буду ножки \ укреплять, Мячик стопами катать» – катаем мяч вперед-назад правой - левой ногой) – катать мяч по кругу от себя - к себе. 2.Сидя на полу, руки в упоре сзади, стопы стоят на мячах (2 мяча) Катаем мячи вперед-назад двумя ногами, затем круговые движения, одновременно сразу двумя ногами	11. Подвижная игра «Паук и мухи» (Разучить) Один ребёнок паук, все – остальные мухи. Паук садится в центре зала в присед, закрывает глаза и засыпает. Мухи в это время летают по залу, (бег на носочках, руки согнуты в локтях, кисти рук машут как крылышки). Наступает ночь, музыка меняется. Паук открывает глаза и встаёт, мухи замирают (чтобы он их в темноте не заметил). Паук медленно обходит (или оббегает) зал, и никого не обнаружив, возвращается к себе в замок. Если муха шевельнулась, и паук заметил, он забирает ее к себе и превращает в паучка. За вторым разом паук уже бежит с паучком. И т.д. Эстафета «Перейди болото» Дети делятся на 2 команды. Зал делим пополам. Одна команда по правой стороне, другая – по левой. В руках у каждого ребёнка по 2 колючих коррекционных коврика. По сигналу инструктора или под музыку дети меняются местами, переступая с коврик на коврик. На пол наступать ногами нельзя! Встал на один коврик – второй положил впереди, перешел на второй, первый вперед кладёт и т.д. Как только перешел на другую сторону, ждет всю команду. Собралась вся команда, кричат «Ура!»
Заключительная часть		
Ходьба по коррекционным коврикам по периметру зала с перестроением в круг Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: – Давай дружок обнимемся – И до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются) – Тепло сердец объединим – И станем солнышком одним! Инструктор:– Спасибо вам мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! До свидания!		
ЗАНЯТИЕ 18		
Цель: укрепить мышцы стопы за счет увеличения амплитуды движений в голеностопных суставах и пальцев ног (игровых упражнений « Цветной дождь»). Совершенствование поворотов голени внутрь и наружу.		
Вводная часть		

1.Построение в круг. Мячи находятся в корзине в середине зала. Проверка осанки.	2.Ходьба - в колонне по одному: – на носках, мяч над головой	3. Бег (1–2мин), со сменой темпа, направления, мяч в руках Бег, руки вверх с мячом	4. Построение в шахматном порядке для выполнения ОРУ

Сели на пол – ходьба на ягодицах до корзины, взяли мячи и вернулись обратно	– на пятках, мяч за головой – с высоким подниманием колен, мяч к правому, к левому колену - мяч об пол, поймать (в ходьбе)		
Основная часть			
5. И/п.: средняя стойка, мяч внизу 1 - мяч вперед 2 - вверх 3 - за голову 4 - в и/п. Повторить 5–6 р.	6. И/п.: сидя на полу, ноги прямо 1 - прокатываем мяч по прямым ногам до носков ног, носки вытянуть сделать острыми, как иголка. 2 - вернуть мяч обратно по ногам, при этом пальцы ног потянуть на себя Усложнение: прокатываем мяч по прямым ногам до носков ног, делаем «уголок».	7. И/п.: сидя на полу, мяч зажат стопами ног, руки в упоре сзади 1 - поднять ноги с мячом вверх 2 - медленно опустить вниз. Повторить 4–5 р. Усложнение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, мяч с правой стороны у ног 1 - поднять ноги, прокатить мяч влево 2 - ноги опустить	8. И/п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыжки на месте на носках (стараемся не выпустить мяч)
9. ОВД 1. Ведение мяча ногой По прямой По кругу (по периметру зала) Змейкой между кеглями 2. Забить мяч в ворота (В ворота установить кеглю) Прямой стопой (носком) Внутренней частью стопы «щеточкой»	10. Массаж 1. И/п.: сидя на полу или стуле, под правой стопой массажный мяч, спина прямая «Этот мяч так хорош, Он на ёжика похож. Буду ножки укреплять, Мячик стопами катать» (катаем мяч вперед-назад правой – левой ногой, катать мяч по кругу от себя к себе) 2. Сидя на полу, руки в упоре сзади, стопы стоят на мячах (2 мяча) катаем мячи вперед–назад двумя ногами, затем круговые движения, одновременно сразу	11. Подвижная игра «Паук и мухи» повторить–закрепить. Один ребёнок паук, все – остальные мухи. Паук садится в центре зала в присед, закрывает глаза и засыпает. Мухи в это время летают по залу (бег на носочках, руки согнуты в локтях, кисти рук машут, как крылышками). Наступает ночь, музыка меняется, паук открывает глаза и встаёт, мухи замирают (чтобы он их в темноте не заметил). Паук медленно обходит (или оббегает) зал, и никого не обнаружив, возвращается к себе в замок. Если муха шевельнулась, и паук заметил, он забирает ее к себе и превращает в паучка. За вторым разом паук уже бежит с паучком. И т.д. Игровое упражнение «Цветной дождь» В обручи насыпают цветные крышки, дети звеньями по 3–4 чел. Встают у обручей и ногами (пальцами ступней) достают крышечки из обруча (кто быстрее опустошит обруч, кричит: «Ура!») Вариант 2	

	двумя ногами 3.Приподнять ноги и похлопать стопами (аплодисменты)	Сидя у обруча по 3–4 чел. (в обручах находиться платочки), дети берут пальцами ступней платочки и убирают их из обруча в мелкую корзину (или в другой обруч)
Заключительная часть		
Ходьба по коррекционным коврикам по периметру зала с перестроением на круг Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: – Давай дружок обнимемся – И до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются) – Тепло сердец объединим – И станем солнышком одним! Инструктор: – Спасибо вам, мои друзья, уроку очень рада я! – Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! – До свидания!		

ЗАНЯТИЕ 19			
Цель: упражнять в ходьбе различным способом (под стихи). Отрабатывать массажные движения для мышц стопы, используя обруч. Развитие координации в игре «Займи домик»			
Вводная часть			
1. Построение в шеренгу Проверка осанки Инструктор здоровается с каждым ладошкой о ладошку, при ударе ребёнок называет своё имя. На пра-во! Раз-два!	2. –Чтобы здоровье ног укрепить Очень полезно ребятам ходить, – Ходьба спокойная – Спортсмены с видом героическим выходят шагом гимнастическим, – Ходьба гимнастическим шагом – Теперь ходьба обычная Давно и всем привычная,– Ходьба обычная – Хмурым днем и днём чудесным ходят в цирке шагом скрестным,	3. Бег (1-2 мин) обычный: - с высоким подниманием колен - бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе, назад - руками хлопаем в ладоши Подскоки: руки ритмично помогают прыжку Спортивная ходьба с переходом на спокойную ходьбу на восстановления дыхания	4. Построение в полукруг для выполнения ОРУ

	– Ходьба скрестным шагом – А теперь наоборот ходим мы спиной вперед, – Ходьба спиной вперед – И снова ходим необычно Ногами топаем ритмично, – Ритмические притопывания при ходьбе		
Основная часть			
5. И/п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке: 1 - обруч вперед 2 - обруч назад 3 - обруч вперед 4 - переложить обруч в левую руку (то же левой рукой)	6. И/п.: ноги вместе, обруч в руках перед грудью: 1 - поднять обруч вверх, отвести правую ногу назад, посмотреть на обруч 2 - ногу приставить к левой ноге, обруч опустить вниз. 3-4 - повторить всё с левой ноги	7. Наклоны в сторону И/п.: ноги врозь, руки вверх с обручем: 1 - наклон туловища вправо, правую ногу выставляем на носок в сторону 2 - и/п.. 3-4 - повторяем в левую сторону	8. И/п.: сидя на полу, ноги врозь, обруч на полу между ног, руки в упоре сзади: 1 - поднять ноги 2 - хлопок ступнями ног над обручем 3-4 - И/п..
9. ОВД Прыжки из обруча в обруч: 1. (обручи расположены как классики) - прыжки из обруча в обруч, ноги вместе, руки на поясе, ноги врозь, руки в стороны 2.(обручи расположены друг за другом) прыжок из обруча в обруч на одной ноге (левая сменяет правую), руки поочередно сгибаем в локте 3. прыжки из обруча в обруч двумя ногами, руки открываем и закрываем: 1 - прыжок на 2-х ногах в обруч, руки в стороны 2 - прыжок в другой обруч, руки на поясе	10. Массаж стоп Ходьба по обручу - пальцы стоп на обруче - середина свода стопы - пятками по обручу	11. Подвижная игра «Займи домик» (разучить) На полу лежат врассыпную обручи - домики, на 1 обруч меньше, чем игроков. Под музыку игроки бегают вокруг «домиков», как музыка остановилась, необходимо занять домик. Кому не хватило домика, тот выходит из игры и пальцами стопы ног собирает крышечки в ведёрко, которое стоит недалеко от ведущего (или на скамейке сидит и перекладывает крышечки, рвет листочки бумаги – пальцами стопы). С каждым разом количество обручей уменьшается, пока не останется два победителя. Они бегают вокруг обруча, и по окончании музыки кто-то один занимает место в обруче – это и есть победитель. Игра повторяется 2-3 раза.	
Заключительная часть			

Обручи выложить друг за другом в одну прямую. Игроки выстраиваются с одной стороны и произносят слова: «Если хочешь быть здоров, прыгай с нами через ров. Все вместе прыгают через «ров» и выходят из зала»

ЗАНЯТИЕ 20			
Цель: упражнять в прыжках на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках). Продолжить обучение элементам массажа стоп (разогревание). Развитие ловкости и координации в подвижной игре.			
Вводная часть			
1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Каждый ребёнок выставляет правую руку вперед. Инструктор начинает с первого и доходит до последнего, здоровается, слегка ударяя ладошкой по ладошке ребёнка (привет). Перестроение в колонну по два.	2. Ходьба в колонне по два -Ходьба с носка на пятку. -Ритмические притопывания при ходьбе -Ходьба обычная - Ходьба скрестным шагом -Ходьба спиной вперед -Ходьба гимнастическим шагом	3. Бег в колонне по два – с выполнением заданий по сигналу На носках, держимся за руки. -«Аист» - остановиться и встать на одну ногу, удержать равновесие несколько секунд. - Поменяй направление - «Зайцы» прыжки на 2-х ногах вперед. Чередование ходьбы с бегом. Взять обручи.	4.Построение для ОРУ врассыпную
Основная часть			

5. Крутим обруч в правую (в левую) сторону, слегка поворачивая туловище	6. И/п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке, левая на пояс: 1 – обруч вперед, левую ногу назад 2 – обруч назад, левую ногу вперед 3 – обруч вперед, левую ногу назад 4 – левую ногу приставить к правой ноге, переложить обруч в левую руку Всё повторить с другой ноги	7. И/п.: сидя на полу, ноги врозь, обруч на полу между ног, руки в упоре сзади: 1 – поднять ноги 2 – хлопок ступнями ног над обручем 3 – ноги в обруч на носочки, хлопнуть в ладони 4 – И/п..	8. И/п.: ноги вместе, обруч внизу, хват за середину обруча: 1 – перепрыгиваем обруч 2 – обруч перекинуть через себя 3 – перепрыгиваем 4 – перекидываем (1 -1.5 мин.)

9. ОВД 1. Прыжки «С кочки на кочку» (разложить обручи по прямой линии 6–8 шт., расстояние между обручами 20–30 см.), руками делаем мах при прыжке Усложнение: 1. Прыжок в обруч, 2. Взять обруч в руки и крутим его на талии 3. Положить обруч на пол 4. Прыжок в следующий обруч И продолжаем всё сначала 2. Прыжки «Змейкой» (разложить обручи по прямой линии 5-6 шт., расстояние между обручами 20–30 см). Прыгаем на одной ноге между обручами - змейкой, руки на пояс, обратно - меняем ногу	10. Массаж стоп И/п.: сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, руки на колени 1-4 - Растираем правой стопой левую стопу и наоборот 1-4 - Стопа о стопу – аплодисменты И/п.: стоя ходьба по обручу: -пальцы стоп на обруче - на середине свода стопы -пятками по обручу - скрестный шаг (заплетаем косичку)	11. Подвижная игра «Бездомный заяц» Разучить. Разложить обручи по всему залу произвольно по количеству детей врассыпную. Дети встают каждый в обруч. Звучит музыка, дети бегают вокруг обручей, в это время инструктор убирает один обруч, и музыка останавливается. Дети занимают любой домик, кому не хватило – тот выходит из игры, садиться на скамейку и массирует стопы ног коррекционным мячом (катает мяч вперед–назад, круговые движения, и т.п.) С каждым разом убираем по одному обручу, когда останется один, кто первый запрыгнет в него, тот и выигрывает.
Заключительная часть Ходьба с обручем по кругу, обруч в правой руке, несем как сумочку. Кладём обручи на место. Встаем в круг и говорим слова: –Давай дружок обнимемся и до небес поднимемся, тепло сердец объединим и станем солнышком одним! Инструктор: – Всем спасибо за урок. До свидания!		

ЗАНЯТИЕ 21			
Цель: укрепление свода стопы через различные упражнения – элементы степ-аэробики. Повторение элементов массажа стоп (растирание, разогревание) в игре малой подвижности «Упрямцы».			
Вводная часть			
1. Построение в шеренгу, расчет	2. Ходьба	3. Бег	4. Перестроение в 3-4 колонны (по ко-

по порядку номеров (для того чтобы знать по сколько детей посадить на скамейку) Объявление темы «В гостях у скамейки «Посиделкиной» Перестроение в колонну по одному.	- между скамейками (ставим 3–4 скамейки параллельно, расстояние между ними 1 м.) - змейкой различными способами (на носках, на пятках, в полуприсед, полным приседом)	- на носках, с захлёстыванием голени - галопом 2 минуты.	личеству скамеек). Дети садятся на скамейку прямо.
Основная часть (ОРУ на скамейках – сед прямо)			
5. «Носки – пятки» И/п.: сидя на скамейке прямо, стопы плотно прижаты к полу, ладони рук на коленях. Постукивать пальцами ног по полу, пятки не отрываем от пола, одновременно похлопывая ладонями по коленям, затем пятками постукиваем по полу, одновременно руками похлопываем по грудной клетке, локти разведены в стороны, носки не отрываем от пола. Повторить 5-6 р.	6. «Вращалочка» Приподнять ноги от пола, руки за голову, прямыми ногами выполняем вращательные движения стопами в правую, левую сторону. Повторить 8 р. (дать ногам отдохнуть, погладить ноги от пальцев ног вверх, несколько раз)	7. «Загадочный треугольник» И/п.: сидя на скамейке, спина прямая, стопы плотно прижаты к полу, руки на пояс 1. Одновременно развести носки ног в стороны и руки в стороны 2. Руки на поясе, носки ног соединить. Повторить 6–8 р. Затем пятками то же самое, носки ног не отрывать от пола, руками выполняем различные варианты (например, когда пятки врозь, правая рука вверх, левая в сторону «регулировщик»)	.8. «Иголочка» И/п.: сидя на скамейке, ноги вместе, руками держимся за мочки уха, локти в стороны: 1 – одновременно, носок правой ноги завести за левую стопу и коснуться рядом с мизинцем правой стопы и сделать хлопок руками 2 – вернуться в и/п.. 3–4 – то же самое с другой ноги 3 –скольжение стопами ног по полу, вперед, назад.
9. ОВД 1. Игровое упражнение « Пройди – не упади» Ходьба по скамейке с мешочком на голове, перешагивая через кубики. Повторить 2–3 р. 2. Ритмичное упражнение под музыку (Степ-аэробика, элементы). И/п.: стоя лицом к скамейке на	10. «Прыжки» И/п.: ребёнок стоит в обруче лицом к скамейке (высота скамейки – 15 см), руки отведены назад и перед скамейкой сбоку на небольшом расстоянии лежит обруч небольшого размера 1 – запрыгнуть на скамейку, помогая руками 2 –спрыгнуть с неё в обруч, Развернуться лицом к скамейке	11. Подвижная игра «Займи домик» см занятие 19. Игра малой подвижности На скамейках «Упрямцы» И/п.: сидя на скамейках, соединить стопы ног 1. «Встретились два козлёнка Два упрямых ребёнка» Приподнять ноги, давить стопами друг в друга, руками взяться за мочки ушей. 2. «Бодались. Бодались	

небольшом расстоянии, руки на поясе. 1 – правая нога на скамейку 2 – левая нога на скамейку 3 – правая нога со скамейки 4 – левая нога со скамейки Выполняем с ускорением и замедлением темпа	и выполнить то же самое движение	Сражались, сражались Потом они устали» Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.(1-2 мин) погладить ноги от пальцев стоп к себе несколько раз.
Заключительная часть		
Ходьба между скамейками Змейкой с перестроением в шеренгу Инструктор: «За урок благодарю! Маме с папой покажите, младших братьев научите. Чтобы силу, ловкость не терять, дома надо повторять». Дети громко хлопают в ладони (благодарят инструктора). «Всем спасибо! До свидания!»		

ЗАНЯТИЕ 22			
Цель: укрепление мышц стопы через игровые упражнения на гимнастических скамейках. Упражнять в ходьбе на наружной стороне стопы и перекатывании стоп с носка на пятку. Учить быть внимательным и чётко реагировать на сигналы инструктора.			
Вводная часть			
1. Построение в шеренгу «На первый - второй рассчитайсь! Вторые номера – шаг вперед!» Продолжаем тему «В гостях у скамейки «Посиделкиной». Перестроение в колонну по два.	2. Ходьба парами между скамейками, «змейкой», держась за руки, приставным шагом, лицом друг к другу: - руки на поясе – подскоки - держась за руки, ходьба на носках, руки вверх - на пятках, руки на поясе - в полуприседе - «уточки»	3. Бег: - на носках, с захлёстом голени, галопом, 2 мин. - прямые ноги вперед - прямые ноги назад	4. ОРУ Перестроение в 3-4 колонны (по количеству скамеек). Дети садятся на скамейку верхом.

Основная часть			
5. 1.И/п.: сидя верхом на скамейке, стопы стоят на полу Поднять носки ног и опустить 10–12 р., затем то же самое пятками 2.«Качалочка» Перекатывание стоп – с пятки на носок, руки вперед-назад за стопами, плавные движения.	6. « Догонялки» И/п.: сидя верхом на скамейке, стопы стоят на полу 1 - Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой 2 - Поменять местами, сделать наоборот 10–20 раз, руки согнуты в локтях, работают как колеса поезда «чух-чух»	7. «Червячок» И/п.: сидя верхом на скамейке, стопы стоят на полу 1–8 - Сгруппировать пальцы ног (прижать хорошо вовнутрь стопы) и под музыку пальцы распрямляем и, делая небольшой захват пальцами по полу, продвигаясь вперед («Червячок» двигается вперед) 1–8 - Назад двигаемся, отталкиваемся пальцами стоп.	8.Массаж И/п.: сидя верхом на скамейке, стопы стоят на полу, в руках по два теннисных мячика (дети мячи берут сами) Под каждую ногу положить мяч и держать стопой, чтобы он не убежал. По сигналу инструктора прокатываем мячи от носка к пятке, вперед-назад, стараемся мяч не терять, выполнять в среднем темпе
9. ОВД 1. Игровое упражнение « Пройди – не упади» Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Повторить 2–3 р. 2.Подтягиваемся на животе по скамейке, хват рук с боку скамейки, ноги прямые, на спине мешочек 3.Ритмичное упражнение под музыку (Степ-аэробика (элементы))	10. Прыжки И/п.: скамейка между ног ребёнка, руки на поясе Прыжки на носках до края скамейки, обратно возвращается по-«медвежьи» или спортивной ходьбой. В конец колонны.	11. Подвижная игра «Великаны», « Карлики» и «Толстяки» (Разучить) Дети в роли Великанов, карликов и толстяков Звучит музыка, дети бегают по залу. По остановке музыки или по сигналу «Великаны!» дети встают на скамейки, затем продолжают бегать. По сигналу «Карлики!» – приседают на корточки у скамейки, затем продолжают бегать. По сигналу «Толстяки!» важно гуляют по залу, руки в стороны, живот вперед и Т.Д. (изобразить толстяка, надуть щёки, ноги врозь), затем продолжают дальше бегать Игровое упражнение «Гусеница» Каждое звено выстраивается около своей скамейки, образуют «гусеницу», положив руки друг другу на плечи или обхватив впереди стоящего за талию	

И/п: стоя лицом к скамейке на небольшом расстоянии, руки на поясе: 1-правая нога на скамейку 2-левая нога на скамейку 3-правая нога со скамейки 4-левая нога со скамейки Выполняем с ускорением и с замедлением темпа.		По сигналу «Гусеница огибает скамейку и возвращается на своё место. Кричат «Ура»! Усложнение: на носках, перекатываемся с пятки на носок, лыжной ходьбой
Заключительная часть		
Игровое упражнение на скамейке 1.«Рисуем круги» И/п.: сидя на скамейке, поднять правую ногу и вращать в коленном (затем в голеностопном) суставе направо-налево, представляя, что мы рисуем большие и маленькие круги. Опустить ногу на пол. Все повторить с левой ноги 2. Ходьба между скамейками «змейкой» с перестроением в шеренгу Инструктор: – За урок благодарю! Маме с папой покажите, младших братьев научите. Чтобы силу, ловкость не терять, дома надо повторять!		

Дети громко хлопают в ладони (благодарят инструктора). Инструктор: – Всем спасибо! До свидания!

ЗАНЯТИЕ 23
Цель: подведение итогов занятий за первое полугодие: повторение различных видов ходьбы и бега, массажа на коррекцию и предупреждение различных видов плоскостопия у детей.
Вводная часть «В поход за ёлкой»
В спортивном зале разложены по периметру мягкие модули, коррекционные коврики, массажные коврики в хаотичной последовательности Построение в шеренгу «Всем, всем добрый день, а день не простой, день занимательный и увлекательный!» Инструктор: – Дети, скоро, скоро Новый год постучится у ворот, всем девчонкам и мальчишкам он подарки принесёт! А без чего Новый год не Новый год? – Без ёлки! – Правильно, и мы сегодня отправимся с вами в поход за ёлкой, но дорога нам предстоит непростая. Готовы? На пра-во! За направляющим шагом марш! Марш! На пути огромный сугроб! – Ходьба: высоко поднимая колени, перешагивают через сугроб – Пройти по мостику (мягкому модулю) – Пролезть через поваленное дерево (мягкий модуль) – Пролезть под кустом (через обруч или дугу)

Инструктор всё комментирует и помогает словами детям выполнять движения правильно – Проскользить по ледяной дорожке (ребристая дорожка) – Обойти тихо домик Б. Яги (на носочках вокруг домика) – Скатиться с горки – Пройти по извилистой лесной тропе (ходьба по жесткому канату) Вот и оказались мы на лесной полянке
Основная часть
Навстречу ЗАЯЦ – Зайчик, скажи нам, пожалуйста, где достать нам ёлку для новогоднего праздника? ЗАЯЦ: – Попрыгайте со мной, укажу вам верный путь. Прыжки – на двух ногах, скрестно, прямо, на одной ноге до ориентира, обратно на другой Заяц указывает путь-дорогу Дети идут по модулям Навстречу ЛИСА – Здравствуй, Лисонька, ищем мы в лесу ёлочку-красавицу, не подскажешь в какой стороне? ЛИСА: – Побегайте со мной, позапутывайте следы, подскажу тогда Дети бегают в разных направлениях различными способами: на носках с захлёстом голени, и т.д. Лиса указывает, куда дальше идти.

<table>
<tr><td colspan="2">Дети идут по модулям

Встречают МЕДВЕДЯ. Он спит около ёлочки (ёлочка – это большая физкультурная пирамида, а вторая пирамида разобрана, стоит на небольшом расстоянии). МЕДВЕДЬ даёт задание:

– Собрать ёлочку-пирамидку Ходьба на внешней стороне стопы до ёлочки и обратно

Дети выполняют задание

Инструктор:

– Ребята, ёлочку вы собрали, а вот новогодние игрушки коварная Б. Яга разбросала по всему лесу

Дети пальцами ног собирают игрушки для ёлочки. А затем под весёлую музыку танцуют вокруг ёлки</td></tr>
<tr><td>Массаж

1.И/п.: сидя на полу, круговые движения стопами.

Повторить 6–8 р.

2.Подтянуть ноги к себе, начиная с пальцев, выпрямить пальцы с переходом на сокращение стопы на себя (т.е. носки ног на себя, пятки вперед, слегка приподнять от пола). Повторить 3–4 р.

3. Поглаживание ног: П.н. провести по прямой Л.н. до колено (если есть возможность, то и выше) и обратно (с тыльной и наружной стороны). П. 4 р. каждой ногой

4. Растирание стоп, стопа к стопе (тыльная и наружная сторона стопы на 8 счетов по 3-4 раза, стопы должны быть горячими).

5.Поглаживание ног внутренней стороной ладони двумя руками от пальчиков ног к себе, а от себя - наружной стороной ладони</td><td>Подвижная игра. Разучить

«Два мороза»

Считалочкой выбираем «два мороза»- т. е. 2 ребёнка

Зал делим пополам, на одной стороне стоят 2 ребёнка – это Морозы: Красный нос и Синий нос, на другой половине зала – остальные дети.

Морозы (красный и синий нос), показывая на свои носы рукой, и говорят по очереди: «Я Мороз красный нос», «А я Мороз синий нос!» Вместе, руками показывая на детей: «Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают на другую сторону зала. А деды морозы стараются их поймать– запятнать, т.е. заморозить. Затем все дети рассматривают фигуры. И игра повторяется. Выбирают других Морозов.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Заключительная часть</td></tr>
<tr><td colspan="2">Инструктор:</td></tr>
</table>

– Ребята, вы уходите сейчас на каникулы, я желаю вам хорошо отдохнуть, но не забывайте наши упражнения, массаж, игры. Играйте дома с родителями, друзьями и выполняйте их в свободное время, только ваш труд, знания и умения помогут вам иметь красивые, крепкие ноги С Новым годом! Все дети хлопают в ладошки и выходят из зала по коррекционным коврикам

ЗАНЯТИЕ 24			
Цель: закрепить знания и умения детей, которыми они овладели в процессе пройденных занятий. Создать радостное настроение и желание выполнять знакомые им упражнения. Провести игры по желанию детей.			
Вводная часть			
1.Построение	2.Различные виды ходьбы и бега	3.ОРУ, которые помнят дети	4. ОВД, предложенные инструктором
Массаж мячом любого размера 1.И/п.: сидя на полу или стуле, под правой стопой массажный мяч, спина прямая «Этот мячик так хорош Он на ёжика похож. Буду ножки укреплять Мячик стопами катать» (катаем мяч вперед-назад правой-левой ногой) (катать мяч по кругу от себя к себе) 2.Сидя на полу, руки в упоре сзади (стопы стоят на мячах – 2 мяча). Катаем мячи вперед-назад двумя ногами, затем круговые движения, одновременно сразу двумя ногами			

Элементы массажа (по желанию детей) Подвижная игра (по желанию детей)
Заключительная часть
Инструктор: – Всем спасибо! Очень рада я за вас, что хорошая память у вас! Не забывайте дома все повторять! Спасибо всем, до свидания!   Дети выходят из зала по ребристой доске.

ЯНВАРЬ

ЗАНЯТИЕ 25			
Цель: укрепление мышц стопы через различные упражнения (загадки), повторение и закрепление элементов массажа стоп.			
Комплекс «Загадки»			
Вводная часть: дети входят в зал, произвольно рассаживаются на пол. Инструктор говорит: «Ребята, сегодня мы будем рисовать, а нашими кисточками и карандашами будут наши ножки». Перед выполнением каждого упражнения инструктор загадывает детям загадки, а они должны « нарисовать» стопами ног отгадку			
1. «Месяц» «За домом у дорожки висит пол лепешки» И/п.: сидя, ноги врозь, руки в	2. «Солнце» «В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит»	3. «Тучка» «По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось – и она расплакалась»	4. «Молния» «Летит огненная стрела, никто её не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица»

упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.	И/п.: то же Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой-левой стопой и двумя стопами одновременно	И/п.: то же Нарисовать очертание тучи, правой-левой стопой, и одновременно двумя стопами	И/п.: то же волнообразными движениями изобразить молнию (стопы ног меняем, затем одновременно)
5. «Дождь» «Шумит он в поле и саду, а в дом не попадёт И не куда я не иду, покуда он идёт» И/п.: сидя, ноги врозь согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Постукивать о пол правым и левым носками стоп одновременно («дождь» барабанит по стёклам), пятки плотно прижаты к полу (можно повторить пятками то же самое)	6. «Радуга» «Крашеное коромысло над рекой повисло» И/п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади Несколько раз нарисовать радугу правой и левой стопой и двумя стопами одновременно	7. «Юные художники» Инструктор загадывает загадки, дети, сидя на скамейке перед скамейкой 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)	8. «Облако» «Белый, белый пароход Над деревнями плывёт Если станет синим-синим, Разразится ливнем» 9. «Ну-ка, кто у вас ответит: Не огонь, а больно жжёт, Не фонарь, а ярко светит, И не пекарь, а печёт» (солнце) 10.«Вот и улица, и дом, И труба на доме том. Вот и мама у порога, А ведёт, к нему…» (дорога)
9. ОВД 1.Ведение мяча ногой	10. Массаж 1.И/п.: сидя на полу, круговые	11. Подвижные игры «Два мороза». Повторить	

По прямой, по кругу (по периметру зала) 2.Забить мяч в ворота Прямой стопой (носком) Внутренней частью стопы «щеточкой»	движения стопами. Повторить 6–8 р. 2.Подтянуть ноги к себе пальцами ног по полу, обратно выпрямить пальцами по полу с переходом на сокращение стопы на себя (т.е. носки ног на себя, пятки вперед, слегка приподнять от пола) Повторить 3-4 р. 3.Поглаживание ног: П.н. провести попрямой левой ноги до колена (если есть возможность выше) и обратно (с тыльной и наружной стороны) Повторить 4р. 4.Растирание стоп, стопа к стопе (тыльная и наружная сторона стопы на 8 счетов по 3-4 раза Стопы должны стать горячими) 5.Поглаживание ног двумя руками от пальчиков ног вверх, внутренней стороной ладони, затем наружной стороной ладони	Считалочкой выбираем «два мороза»- т. е. 2 ребёнка Зал делим пополам, на одной стороне стоят 2 ребёнка – это Морозы: Красный нос и Синий нос, на другой половине зала – остальные дети. Морозы (красный и синий нос), показывая на свои носы рукой, говорят по очереди: «Я - Мороз Красный нос», «А я - Мороз Синий нос!» Вместе, руками показывая на детей: «Кто из вас решиться в путь дороженьку пуститься?» Дети отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают на другую сторону зала. А деды морозы стараются их поймать– запятнать, т.е. заморозить. Затем дети все рассматривают фигуры. И игра повторяется. Выбирают других Морозов «Бездомный заяц». Повторить. Разложить обручи по количеству детей врассыпную. Дети встают каждый в обруч. Звучит музыка, дети бегают вокруг обручей, в это время инструктор убирает один обруч, и музыка останавливается. Дети занимают любой домик, кому не хватило тот выходит из игры, садиться на скамейку и массирует стопы ног коррекционным мячом (катает мяч вперед-назад, круговые движения) Каждый раз убираем по одному обручу, когда останется один, кто первый запрыгнет в него – тот и выигрывает
Заключительная часть		
Ходьба и бег по различным массажёрам и коррекционным коврикам, 2–3 круга. Выход из зала		

ЗАНЯТИЕ 26			
Цель: упражнять в ходьбе и прыжках, используя большую верёвку или канат. Продолжить изучение элементов массажа стоп, используя палочку. Закрепить умение ходить и бегать различными способами в подвижной игре и в водной части занятия.			
Вводная часть			
1.Ходьба Обычная, на носках, на пятках, ёлочкой, на внешней стороне стопы, между предметами в полуприседе (гуси), полным приседом (уточки)	2.Бег Между предметами с захлестом голени.	3. Перестроение через середину зала в 2 колонны	4.Перестроение направо-налево, перестроение в 4 колонны.
5. И/п.: – ноги на ширине плеч, руки на поясе, «И» – медленный подъём на носки, руки одновременно разводим в стороны 1 – ударить пятками о пол, кисти рук сжать «и» – быстро подняться на носки, пальцы рук раскрыть (Повторить несколько раз, четко, отрывисто)	6. «Гармошка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – приподнять пятку правой ноги и отвести вправо по прямой, плотно прижать к полу 2 – поднимаем носок правой ноги и отводим вправо 3 – приподнимаем носок правой ноги и возвращаем его обратно к носку левой ноге 4 – пятку правой ноги возвращаем к левой ноге (получается «гармошка» стопой)	7. Наклоны туловища вперед-назад. И/п.: ноги врозь, руки у груди, кисти рук взяты в замок 1 – наклон вперёд, ладони внутренней стороной развернуть вперед, руками потянуться вперёд, слегка прогнуться в спине, ноги в коленях не сгибать 2 –вернуться в и/п. 3 – наклон назад, руки в стороны 4 – И/п.	8. И/п.: ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения туловищем вправо–лево, кисти рук выполняют плавные движения к себе и от себя
9. ОВД Выполняется поточно с боль-	10. Массаж 1. Ходьба по палочке вправо-	11. Подвижная игра. Разучить	

шой верёвкой или канатом: 1.Ходьба по канату: -правым боком, приставным шагом – прямо, приставляем одну стопу к другой – прямо (плетём косичку, ноги скрестно (канат между ног)) – вперёд спиной (плетём косичку), ноги скрестно канат между ног 2. Боковые прыжки через канат	влево, руки на пояс. 2.Бег по колючим коррекционным коврикам. По периметру зала под музыку, по окончании музыки встать за ковриком. 3.«Ножницы» И/п.: лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны: 1 – ноги широко раскрыть в стороны, носки ног натянуты, руки крест- накрест вперед 2 – руки в стороны, ноги крест-накрест впереди. Делать одновременно. Растирание стоп, голени, лежа на спине - Сидя, массируем каждый пальчик и между пальцами - Катаем палочку вперёд-назад. - Аплодисменты стопами	«Тень», «Ёлка», »Сноп» Дети бегают по залу, выполняя различные задания: на носках, быстро, медленно, с захлёстом голени и т.д., по сигналу «Тень», «Ёлка», «Сноп» дети принимают позы. Позы могут меняться с усложнением. Подвижная игра «Два Мороза» Закрепить Считалочкой выбираем «два мороза»- т. е. 2 ребёнка. Зал делим пополам, на одной стороне стоят 2 ребёнка – это Морозы, Красный нос и Синий нос, на другой половине зала – остальные Морозы (Красный и Синий нос), показывая на свои носы рукой, говорят по очереди: «Я Мороз Красный нос», «А я Мороз Синий нос!» Вместе, руками показывая на детей: «Кто из вас решиться в путь дороженьку пуститься?» Дети отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают на другую сторону зала. А деды Морозы стараются их поймать– запятнать, т.е. заморозить. Затем дети все рассматривают фигуры. И игра повторяется. Выбирают других морозов
Заключительная часть		
Выход из зала по канату, (канат лежит по диагонали зала или любым понравившимся способом из ОВД)		

ЗАНЯТИЕ 27			
Цель: развивать координацию движений, учить держать равновесие в различных видах ходьбы: по полу и на ограниченной поверхности; бега: с предметом на голове и без него. Освоение и закрепление упражнений на укрепление мышц стопы, используя канат и в подвижных играх			
Вводная часть			
1.Ходьба: –обычная, вращаем кисти рук, зажатые в кулачки – на носках, руки в стороны – на пятках, руки на поясе – «елочкой» – на внешней стороне стопы, руки за спиной, захват за локти	2.Ходьба – по ограниченной площади опоры с предметом на голове (мешочек по 200–250 гр.) –по доске, положенной на пол, с остановкой на «островке» –по коррекционному коврику –по горке, по скамейке	3.Бег – обычный – между предметами – с ускорением –галопом (подскок на каждую ногу)	4.Перестроение в шахматном порядке для выполнения ОРУ
Основная часть			

5. И/п.: стоя, мешочек на голове 1 - подняться на носки 2 - опуститься на пятки 3 - полуприсяде, удерживая мешочек на голове. 6. И/п.: лежа на спине, руки в стороны, мешочек в П.р. 1–2 – переложить мешочек в Л.р. 3-4 –И/п.. 5–6 – переложить мешочек в П.р. 7-8 –И/п..	7. И/п.: Ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове: 1 – руки в стороны 2 – руки вперед 3 – руки в стороны 4 –И/п.. 8. И/п.: лежа на животе, руки с мешочком впереди 1–2 – прогнуться, руки и ноги поднять вверх 3-4 –И/п..	9. Наклон вперед И/п.: ноги врозь, руки за спину 1 - Наклон вперед. Положить мешочек на поясницу Руки в стороны, удерживая мешочек на спине 2 - И/п. на координацию 10. И/п.: стоя на четвереньках, мешочек на спине, голова опущена вниз: 1 – правую руку вытянуть вперед, левую ногу назад, смотрим вперед 2 –И/п. 3-4 – поменять руку и ногу.	11. Поднимаем и опускаем ноги И/п.: лежа на спине, руки прямые прижаты к ушам, держат мешочек 1–2 – сед, мешочек положить в стопы 3–4 – лечь 5–6 – поднять прямые ноги, удерживая мешочек стопами, взять мешочек 7–8 – прямые ноги опустить
12. ОВД 1.Ходьба по канату с мешочком на голове – приставным шагом 2.Ходьба по канату с мешочком на голове – прямо 3. Ходьба по канату с мешочком на голове – спиной вперёд	13. Массаж 1.Ходьба по палочке вправо-лево – руки на поясе 2. Бег по колючим коррекционным коврикам, по периметру зала под музыку, по окончании музыки встать за ковриком 3. «Ножницы» И/п.: лежа на спине, ноги вверх,	14. Подвижная игра «Охотники и зайцы» Разучить На одной стороне площадки очерчивается место для «охотника», назначаемого воспитателем. На другой стороне обозначаются кружочками «места зайцев» – 2. В каждом кружке находится по 2–3 зайца. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». Зайцы выбегают из своих кружочков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу «Охотник!» зайцы приседают, а охотник, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот, заяц в которого охотник попал мячом, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе. После трёхкратного повторения	

	руки в стороны 1 – ноги широко развести в стороны, носки ног вытянуты, руки крест- накрест вперед 2 – руки в стороны, ноги крест-накрест впереди Делать одновременно Растирание стоп, голени, лежа на спине - Сидя, массируем каждый пальчик и между пальцами - Катаем палочку вперёд-назад. - Аплодисменты стопами.	игры, производится подсчет пойманных, выбирается другой охотник и игра продолжается «Тень», «Ёлка», «Сноп». Дети бегают по залу, выполняя различные задания: на носках, быстро, медленно, с захлёстыванием голени и т.д. по сигналу «Тень», «Ёлка», «Сноп». Дети принимают позы. Позы могут меняться с усложнением
Заключительная часть		
Выход из зала по канату, (канат лежит по диагонали зала или любым понравившимся способом из ОВД)		

ЗАНЯТИЕ 28			
Цель: развивать координацию движений в подвижной игре: внимательность в игровой эстафете. Научить выполнять упражнения и элементы массажа с полотенцем. Дать представление, для чего нужно полотенце и как можно его использовать в различных вариантах физической культуры.			
Вводная часть			
1. Построение. Дети входят в зал за направляющим, на правом плече лежит	2. Ходьба: – за направляющим на носках, полотенце вверх (взять как ве-	3. Галоп. 1–2 - Правым боком полотенце раскрыть (взять за концы)	5. Перестроение для ОРУ в шахматном порядке

полотенце небольшого размера, его придерживают рукой: 1. Выстраиваются в шеренгу по одному. 2. На первый - второй рассчитайсь! (делая шаг вперед, называют номер, назад не встают и т.д.). 3. Напра-во! Раз! Два!	ревочку) – на пятках, полотенце за спиной. – с захлестом голени, полотенце на шее, руки на поясе	3–4 - Левым боком 4. Спортивная ходьба, полотенце на шее, на каждый шаг растираем шею полотенцем.	
Основная часть			
5. «Стряхнём полотенце» И/п.: стоя ноги вместе, руки вперед, полотенце держим за края, натянутое 1–2 – стряхнуть полотенце два раза впереди (работают кисти рук) 1–4 – стряхнуть полотенце 4-е раза (работают кисти рук) в правую сторону 1–2 – стряхнуть полотенце два раза впереди (работают кисти рук) 1–4 – стряхнуть полотенце 4-е раза (работают кисти рук) в левую сторону	6.Выпады И/п.: ноги врозь, полотенце вверх натянутое 1 – выпад в правую сторону на правую ногу 2 – вернуться, полотенце вверху 3 – выпад в левую сторону на левую ногу 4 – вернуться, полотенце вверху	7. Наклоны вперед 1. И/п.: ноги врозь, полотенце на шее, концы полотенца держим руками 1–2 – медленный наклон вперед 3–4 – выпрямиться 5–8 – потереть шею полотенцем Повторить 2–3 р. 2.И/п.: ноги врозь Перекладываем полотенце вокруг себя из одной руки в другую 3.И/п.: ноги врозь: 1. Наклон вперед, полотенце за спиной, держим за края	8.Приседание И/п.: ноги вместе, полотенце на голове, руки в стороны 1–2–3–4 - Приседание: с полуприседе в полный присед 5–8 - Выпрямляемся и растираем руками голову, (руки кладем на полотенце) 9. Прыжки И/п.: ноги вместе, полотенце на шее, руками придерживаем за края. 1–8- Прыжки на двух ногах, ноги вместе – ноги врозь Марш на месте, полотенце на плечах, взять за края

		2. Выпрямиться, растираем полотенцем спину Повторить 2–3 р. 4. И/п.: ноги врозь Наклонится, перекладываем полотенце из П.р. в Л.р. вокруг ног (восьмёркой)	Остановиться и сделать крутящиеся движения полотенцем (выжать полотенце) и стряхнуть впереди. Повешать полотенца на шведскую лестницу сушиться
10. ОВД 1.Ходьба по залу с мешочком на голове, руки развести в стороны, поворачиваясь вокруг себя 2.Мешочки положить по кругу и встать рядом с мешочком. Бегаем под музыку змейкой между мешочками, по окончании музыки берем мешочки, кладем на голову и идём по кругу 3.Прыжки через мешочки (мешочки лежат по кругу на небольшом расстоянии друг от друга)	11. Массаж (взять палочку) 1.Ходьба по палочке вправо-влево, руки на поясе 2.Бег по колючим коррекционным коврикам по периметру зала под музыку, по окончании музыки встать за ковриком. 3.«Ножницы» И/п.: лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны 1 – ноги широко развести в стороны, носки ног вытянуты, руки крест- накрест вперед 2 – руки в стороны, ноги крест-накрест впереди. Делать одновременно. Растирание стоп, голени, лежа на спине - Сидя, массируем каждый	12. Подвижная игра «Дубинка» Разучить В центре круга стоит инструктор, в руках держит дубинку надувную (или ракетку из поролона), рядом с ним лежит пачка мыла (может лежать хоть что) Звучит музыка, дети бегают вокруг инструктора врассыпную и стараются взять это мыло, инструктор машет дубинкой, чтобы не дать им взять его. Кто успевает схватить мыло, тот встает вместо инструктора Эстафета «Поход в баню» 2 колонны по 5–6 человек, у каждого ребёнка полотенце на плече и мыло в упаковке. На расстоянии 1–2 м от колонны стоит обруч на подставке один на 2 команды (по центру), на расстоянии 3 м. от обруча стоят тазики, напротив каждой колонны. Между тазиками стоит взрослый (инструктор) руки в стороны и в руках держит лейки. По сигналу первый бежит, пролазит в обруч, добегает до тазика, вешает полотенце на руку взрослого, садится в тазик, имитирует, что моется, вылезает из тазика, берет полотенце с руки взрослого, вытирается и бежит обратно до обруча, пролазит, добегает до второго игрока, передает эстафету рукой и встает в конец колонны. Выигрывает команда, которая первая «сходила в баню»	

	пальчик и между пальцами - Катаем палочку вперёд-назад - Аплодисменты стопами	
Заключительная часть		
Ходьба по кругу, полотенце на правом плече, мыло в левой руке - кладем полотенце и мыло в определенное место. Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим: – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой) – Это – я (показать ладошкой на себя) – Ты хороший для меня (развести руки в стороны). Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине), и не нужен мне другой!		

ЗАНЯТИЕ 29			
Цель: упражнять в ходьбе и беге на наружном своде стопы. Закреплять умения в прыжках, правильном приземлении. Учить захватывать и перебирать пальцами ног ткань (в эстафете) укрепляя, таким образом, мелкие мышцы стоп, увеличивая подвижность стопы.			
Вводная часть			
1.Построение в шеренгу Инструктор: всем, всем, добрый день! Начинаем играть, себе помогать! Дети повторяют то же самое. Давайте поприветствуем друг друга громкими аплодисментами. Дети сильно хлопают в ладони, затем растирают их до	2.Марш по периметру зала, за направляющим: 1. с носка, высоко поднимая колено вверх, руки свободно. Повторить 16 раз (2 раза по 8). 2. Ходьба с захлёстом голени назад, противоположной рукой	3. Галоп, правым, левым боком, руки на поясе. 1–4 – правым боком 5–8 – левым боком Повторить 4 р. по 8. Бег прямыми ногами	4. Построение для выполнения ОРУ в 3 колонны

тепла и прикладывают ладони рук: П.р. на лоб, Л.р. на затылок. 2–3 сек. Постоять, руки опустить. Направо, раз-два! За направляющим, шагом марш!	слегка ударяя по плечу на каждый шаг (П.н. назад, Л.р. по плечу, П.р. отведена в сторону). Повторить 8 р. 3. Ходьба на носках, руки вверх Повторить 4 р., - на пятках Повторить 4 р., - руки за спину. (Чередуем носки, пятки). Повторить 4 р.	вперед, руки на поясе, руки назад в стороны 1–4 - вперед 5–8 – назад Повторить 4 р. по 8 Ходьба на перестроение в колонну по 3	
Основная часть			
5. «Ковырялочка» И/п.: ноги вместе, палка на лопатках 1- Л.н. в сторону на носок, пятка смотрит вверх 2- Л.н. с носка перевести на пятку в то же место, где стоял носок 1–2–3 – притоп левой, правой, левой ногой. Повторить 4–6 р.	6. Выпад вперед И/п.: ноги вместе, палка внизу. 1 – выпад на правую ногу, руки вверх, посмотреть на палку 2– и/п.: голову опустить вниз 3 – выпад на Л.н. 4 – и/п.. 5 – выпад в правую сторону 6 – и/п.. 7–8 – в другую сторону	7. «Винтик» (повороты туловища вправо-влево) И/п.: ноги вместе, палка впереди, «И» – подняться на носки 1 - На носках туловище развернуть влево, опускаясь на пятки, руки в правую сторону, голова за руками 2 - То же самое в другую сторону, (закручиваем винтик)	8. «Мишка греется на солнышке» (массаж спины) И/п.: лежа на спине, палочка за головой 1 - Сгруппироваться – прижать к себе ноги и обнять их руками 2-3-4-5-6-7-8 - Перекатываемся из стороны в сторону 9. Прыжки: ноги врозь – ноги вместе, палочка на лопатках

10. ОВД Прыжки И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – прыжок в обруч на 2-х ногах, руки на поясе 2 – прыжок из обруча в другой обруч ноги врозь, руки в стороны 3–4 – повторить, что делали на 1 и 2	11. Массаж стоп Сидя на полу, палочка с правой стороны 1.И/п.: ноги вперед Сгибаем правую ногу в колене, левой рукой держим П.н. и П.р. разминаем стопу, начиная от пятки к пальцам, и каждый пальчик отдельно, поглаживая всю стопу Сжать пальцы ног и выпрямить повторить 8 р. Всё повторить с другой ноги 2 -Стопа к стопе – растираем 3 - Стопами аплодисменты 4-стоя катаем палочку поочередно правой-левой ногой	12. Эстафета «Тканевая дорожка для ножки» Определяем линию старта. Стелим длинную дорожку, сшитую из легкой ткани, размер ширина – 15 см, длина – 1 метр. В конце дорожки кладем небольшую круглую палочку. На расстоянии 1,5 метра от палочки ставим кеглю По сигналу инструктора ребенок собирает пальцами ног дорожку к себе. Как только соберёт, сразу поочередно правой- левой ногой катит палочку вперед до кегли, берет палочку, оббегает кеглю, кладет палочку на указанное место, передает эстафету следующему и встает в конец колонны Подвижная игра «Обезьянки» Инструктор говорит, что дети должны взбираться на дерево – гимнастическую стенку – как обезьянки, которые срывают фрукты с деревьев. Дети по двое подходят к стенке, встают лицом к ней и взбираются до 3-4-й рейки. Остальные стоят и смотрят, как обезьянки взбираются на деревья и ждут, когда они спустятся. Затем таким же образом взбирается по лесенке следующая пара детей. Когда дети научаться уверенно взбираться на стенку и спускаться с неё, надо усложнять задание, предложив им перебираться с пролёта на пролёт – с дерева на дерево.
Заключительная часть		
Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: –Давай дружок обнимемся. И до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются). Тепло сердец объединим (соединим) и станем солнышком одним! Инструктор: – Спасибо вам, мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! А сейчас пора прощаться, в группы надо возвращаться! До свидания!		

ЗАНЯТИЕ 30			
Цель: развивать мелкие мышцы стопы в танцевальных движениях, закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп. Упражнять в ходьбе и беге различными способами. Закреплять элементы массажа, используя коррекционные коврики в подвижной игре «Весёлый счёт».			
Вводная часть			
1. Построение В шеренгу. Всем! Всем! Добрый день! Громкие аплодисменты. Растираем кисти рук, пока ладони не станут тёплыми, и правую руку прикладываем на лоб, левую на затылок(5 сек). Еще раз растираем ладони и также прикладываем, только меняем положение руки 1–8 - Скользящие движения ладоней вверх-вниз, руки прямые 1–8 -.Потрясти кистями рук	2. Ходьба за направляющим по периметру зала: – обычная, поднимаем и опускаем плечи в ритм ходьбы, руки согнутые в локтях, 1-4 -вперед по направлению, 5-8 - спиной – на носках, руки в стороны – на пятках, руки за спиной. – по-медвежьи» (на внешней стороне стопы) – с захлестом голени ног назад (пятками доставать до ягодиц) – с высоким поднятием колен (правое колено вверх-левая рука к правому плечу, то же самое левой ногой и рукой) – приставной шаг лицом-спиной в круг на каждый счет	3.Бег с изменением направления: – бег ноги вперед. Повторить 4 р. – бег ноги назад. Повторить 4 р. – чередуем бег с ходьбой Галоп, правым–левым боком	4. Перестроение для ОРУ в шахматном порядке Поприветствовать громкими аплодисментами, поворачиваясь вокруг себя на носках, руки в стороны
Основная часть			
5. Приседание с подъёмом на носки	6. Движение натянутой ноги И/п.: ноги вместе, руки на поя-	7. Наклоны вперед И/п.: ноги вместе, руки на поясе	8. Прыжки «Звёздочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе

И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – полу присед, руки в стороны 2 – выпрямиться, руки на поясе 3 – подъём на носки, руки раскрыть в стороны 4 – опуститься, руки на пояс Повторить 4 р. То же самое повторить, только ноги на расстоянии своей стопы. Повторить 4 р.	се: 1 – П.н. вывести вперед на носок, П.р. отвести в сторону, Л.р.– на поясе 2 – перевести ногу с носка на пятку, П.р. закрыть на пояс 3 – перевести с пятки на носок 4 – перевести с носка на пятку 5–6–7 – то же самое 8 –П.н. приставить к Л.н. Все повторить в сторону, левой-правой ногой на счет 1–8 . Повторить – 2–3 раза «Ковырялочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – носок в сторону (вовнутрь), пятка вверх 2 – перевести с носка на пятку 3–4 – притоп. Все с другой ноги.	1- Правую ногу вперед на носок, наклоняемся к ноге и руками (прямые) указываем на носок (ладони вверх) 2- Выпрямиться 3- Правой ногой (носком) рисуем круг, сопровождая рукой 4- Приставить правую ногу к левой, правую руку на пояс. Все с левой ноги Повторить 4–6 р. Наклоны туловища вправо-влево с противоположной рукой И/п.: ноги врозь, руки на поясе 1- Наклон вправо, левая рука над головой вправо 2- То же самое влево Круговые движения носком ноги в правую-левую сторону. Повторить 4 р.	1 – прыжок, ноги врозь, руки в стороны 2 – прыжок, ноги вместе, руками хлопок над головой 3– прыжок, ноги врозь, руки в стороны 4 – И/п.. Прыжки Три прыжка лицом в круг на носках, руки на поясе На четыре прыжком повернутся спиной в круг и снова 3 прыжка и поворот в круг и.т.д.
9. ОВД Метание 1. Забросить кольцо на кеглю с расстояния 1–1,5 м.		11. Подвижная игра (по выбору) «Веселый счет» Разучить По всему залу разложены колючие коррекционные коврики. Дети босиком стоят у своего коврика, по сигналу инструктора (музыки) бегают по	

2. Метание мешочков в цель расстояние 1,5–2 м. 10. Массаж 1. И/п.: стоя перед ребёнком колючий коррекционный коврик, руки на поясе. 1–2- Встать на коврик приставным шагом, руки в стороны. 3–4- Сойти с коврика, руки на поясе. Повторить 6–8 р. 2. И/п.: стоя, коврик перед ребёнком, руки на поясе 1 – отвести правую ногу в сторону, носок развернуть вовнутрь 2–3 – пяткой сделать хороший нажим о пол, (пальцы стопы не отрывать от пола, нога прямая, при нажиме полуприсед) 4 –И/п.: повторить другой ногой то же самое 6–8 раз 3.И/п.: сидя, ноги прямые, руки вдоль туловища 1 – наклон к носкам ног, руки через стороны положить на ноги, пальцы рук раскрыть и обхватить ноги. 2 –с легким нажимом поглаживаем ноги по направлению к себе. Повторить 6–8 р. 4.«Ножницы» И/п.: лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны 1 – ноги широко развести в стороны, носки ног вытянуть, руки	залу на носочках – не слышно, как мышки. По окончании музыки инструктор говорит: «В норку по 2». Дети должны заскочить на коврик по 2 человека и простоять несколько секунд. Игра повторяется, только уже счет меняется, по 3, по 4 по 5,по 1. и.т.д. «Снежная баба» Разучить Дети стоят по кругу. В центре инструктор – «Снежная Баба» Дети: Мы слепили это чудо в пять минут, в пять минут (руками имитация снежков). Как зовут такое чудо? (поднимают плечи вверх–вниз 2 р.) «Снежная баба!» (поворачивая голову к соседу вправо - лево 2 р.) Идут в круг и говорят: «Близко, близко к Снежной бабе подойдём, подойдём. Снежной бабе низкий, низкий наш поклон» Отходят назад: «Мы над бабой посмеёмся ха-ха-ха! (3 прыжка на месте). Хороша ты, наша баба, хороша! (руки в боки и наклоны в стороны). Раз, два, три, нас ты, баба, догони!» Дети убегают, баба, догоняет. (когда дети произносят слова, Снежная Баба ходит по кругу и прислушивается)

крест- накрест вперед. 2 – руки в стороны, ноги крест- накрест впереди. Делать одновременно. - Растирание стоп, голени, лежа на спине. - Сидя, массируем каждый пальчик и между пальцами. - Катаем палочку вперёд -назад. - Аплодисменты стопами.	

Заключительная часть
1.Встать в колонну по одному, руки положить на плечи впереди стоящего и сделать легкий массаж плеч кистями рук, помять плечи и поглаживающиеся движения с плеч 2. Ходьба врассыпную под музыку «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри!» 3.Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим: – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой) – Это – я (показать ладошкой на себя) – Ты хороший для меня (развести руки в стороны). Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) И не нужен мне другой!

ЗАНЯТИЕ 31

Цель: при выполнении упражнений развивать координацию и укреплять весь мышечный корсет спины, мышц рук и ног. Для профилактики плоскостопия выполнять массаж, используя предметы: мяч, палочку.			
Вводная часть			
1. Вход в зал танцевальным шагом (с носка) под музыку по периметру зала занаправляющим Руками выполнять хлопки в ритм музыки, выстраиваются в шеренгу, игровое упражнение «Знакомство». Построение в шеренгу по одному (проверка осанки). «На первый – второй рассчитайсь!» Направляющий говорит: «Первый» и одновременно встает на носки вверх, называя своё имя, второй делает маленькое приседание, представляется, и т.д.	2. Ходьба 1–8 - в колонне по одному в правую, левую стороны приставным шагом с носка, с хлопком на каждый шаг, когда приставляем ногу. Голову поворачиваем в противоположную сторону от хлопка. 1–4 - на носках, руки вверх 5–8 - на пятках, руки в стороны 1–8 - Повторить приставной шаг в сторону с хлопками Всё соединить и повторить 2–3 раза.	3. Подскоки, высоко поднимая колени, носок тянуть в пол, руки на поясе 1–4 - боковой галоп лицом в круг, руки на поясе 5–8 - боковой галоп спиной в круг, руки открыть в стороны. (положение рук можно менять, и галоп делать в паре - стоять спиной друг к другу.) Повторить 2–3 р. в зависимости от музыки Ходьба – восстанавливаем дыхание	4. Построение в шахматном порядке парами. Взять мяч, палочку на каждого ребёнка.
Основная часть			
5. И/п.: лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, мяч между детьми на полу (если далеко, то подойти друг к другу): 1 - наклон вперёд, взять мяч 2–выпрямиться	6. «Неваляшка» И/п.: стоя на коленях напротив друг против друга, палочку вперед 1.-сесть вправо на бедро, палку влево. 2.- И/п..	7. «Куколка» И/п.: сидя, ноги вперед прямые 1 - Согнуть в колене правую ногу и пяткой положить её на левую ногу на колено, руками взять как ребёнка (левая рука за пяточку, правая за колено правой ноги).	8. И/п.: стоя на четвереньках 1 - Выпрямляем П.н., назад носок натянут, Л.р. выводим вперед, смотрим вперед (10–20 сек.) 2 - Ногу и руку в и/п.. 3–4 - С другой ноги то же самое

3- 4 - встаём на носки и кружимся (через правое плечо) мяч вверху 5–6–7- меняемся местами, кладём мяч на пол 8 - Выпрямляемся	3–4 -то же самое в левую сторону, положение рук меняем.	2–7 - покачиваем ногу из стороны в сторону 8 - П.н. выпрямляем и гладим ноги, начиная с кончиков пальцев к себе Всё повторить с Л.н.	«Скалка» Лечь на живот, руки вперед, ноги вместе прямые: 1–4 - Переворачиваемся с живота на спину в правую сторону и т.д. (руки и ноги натянуты) 5–8 - Вернуться в и/п..

9. ОВД 1. Круг ногой по полу Разложить несколько круглых ковриков или игрушки по периметру зала, на расстоянии 30–40 см. друг от друга. Дети под музыку бегают на носках по кругу, игрушка или коврик с правой стороны, на хлопок или ритм музыки дети останавливаются и правой ногой носком обводят игрушку, делая полуприсед, и правой рукой сопровождают ногу. Меняют направление. 2. Перепрыгиваем коврики (игрушки). Приземляются мягко на полусогнутые ноги, на носки.	10. Массаж 1. И/п.: сидя, мяч зажат стопами, ноги приподнять от пола, руки в упоре сзади. Массируем стопы (катаем мяч от середины стопы, вперед – назад, круговые движения). 2. И/п.: стоя, палочка на полу. Катаем полочку правой–левой ногой (сидя, стоя). Играем на рояле 3. И/п.: сидя, ноги согнутые в коленях. Пятки ног приподнять от пола. Пальцами ног стучим по полу вправо–лево, чередуя пятками вперед-назад.	11. Подвижная игра (по выбору) ТАКСИ. Разучить Дети становятся в обруч большого диаметра: один – у передней стороны обода, другой – у задней. Первый ребёнок – водитель такси, второй – пассажир. Они бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями. «Снежная Баба». Дети стоят по кругу. В центре инструктор – «Снежная баба» Дети: «Мы слепили это чудо в пять минут, в пять минут (руками имитация снежков). Как зовут такое чудо? (поднимают плечи вверх–вниз 2 р.) «Снежная Баба!» (поворачивая голову к соседу вправо- влево 2 р.) Идут в круг и говорят: «Близко, близко к Снежной Бабе подойдём, подойдём. Снежной Бабе низкий, низкий наш поклон» Отходят назад: «Мы над Бабой посмеёмся ха-ха-ха! (3 прыжка на месте). Хороша ты, наша Баба, хороша! (руки в боки и наклоны в стороны). Раз, два, три, нас ты, Баба! догони!» Дети убегают, Баба догоняет (когда дети произносят слова, Снежная Ба-

	Аплодисменты стопами Растираем стопы, стопа о стопу выпрямляем ноги и поглаживание от носков к себе.	ба ходит по кругу и прислушивается)
Заключительная часть		
Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой)– - Это – я (показать ладошкой на себя) – Ты хороший для меня (развести руки в стороны). Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) И не нужен мне другой! Инструктор: Дети, все сегодня молодцы! Справились с заданием! Ждёт успех вас впереди! И исполнения желания! Дома всё повторите! Ноги свои берегите! Всем спасибо, до свидания!		

ЗАНЯТИЕ 32			
Цель: упражнять в ходьбе различным способом (под стихи). Развивать внимание в игре «Весёлый счёт», мелкие мышцы стопы в танцевальных движениях, закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп. Закреплять элементы массажа в подвижной игре «Весёлый счёт», используя коррекционные коврики.			
Вводная часть			
1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Каждый ребёнок выставил правую руку вперед, инструктор начинает с первого и доходит до последнего, здоровается, слегка ударяя ладошкой по ладошке ребёнка «привет». Перестроение в колонну по два.	2.Ходьба - в колонне по два - ходьба спокойная - ритмические притопывания при ходьбе - ходьба обычная - ходьба скрестным шагом - ходьба спиной вперед - ходьба гимнастическим шагом	3. Бег - в колонне по два - с выполнением заданий по сигналу. - на носках, держимся за руки; - «аист» – остановиться и встать на одну ногу, поменяй направление, - «зайцы» – прыжки на 2-х ногах. - чередование ходьбы с бегом.	4.Перестроениедля ОРУ врассыпную по залу, по желанию детей.
Основная часть			
5. И/п.: стоим в обруче, ноги врозь, руками держим обруч Крутим обруч вправо–влево, слегка поворачивая туловище.	6. И/п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке, левая на поясе:1– обруч вперед, левую ногу назад 2 – обруч назад, л.н. вперед 3 –обруч вперед, л.н назад 4 – переложить обруч в левую руку, левую ногу приставить к пра-	7. И/п.: сидя на полу, ноги врозь, обруч на полу между ног, руки в упоре сзади 1 – поднять ноги 2 – хлопок ступнями ног над обручем 3 – ноги в обруч на носочки, хлоп-	8. И/п.: стоим перед обручем: 1– прыжок в обруч 2 – берем его в руки, перевернуть через голову и положить впереди себя 3 – прыжок в обруч 4 – повторить всё, что делали на счет 2, с каждым разом продвига-

	вой (повторить с другой рукой и ногой)	нуть в ладони 4 –и/п..	ясь вперед (30 с.–1 мин.)
9. ОВД 1. Прыжки «С кочки на кочку» (разложить обручи по прямой линии 6–8 шт., на небольшом расстоянии), руками делают мах при прыжке. Усложнение: прыжок в обруч, взять его в руки и крутим обруч немного, положить его и прыжок в другой обруч. И т.д. 2.Прыжки «Змейкой» (разложить обручи по прямой линии 5–6 шт., расстояние между обручами небольшое.) Прыгаем на одной ноге вперед между обручами-змейкой, руки на поясе, меняем ноги.	10. Массаж стоп И/п.: сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, руки на колени 1–8 – растираем правой стопой левую стопу и наоборот 1–8 – стопа о стопу – аплодисменты И/п.: стоя ходьба по обручу -пальцы стоп на обруче - середина свода стопы -пятками по обручу - скрестный шаг (заплетаем косичку)	11. Подвижная игра (на выбор) ТАКСИ. Повторить Дети становятся в обруч большого диаметра: один – у передней стороны обода, другой – у задней. Первый ребёнок – водитель такси, второй – пассажир. Они бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями. Подвижная игра «Веселый счет» По всему залу врассыпную разложить колючие коррекционные коврики. Дети босиком стоят у своего коврика, по сигналу инструктора (музыки) дети бегают по залу на носочках, как мышки, не слышно. По окончании музыки инструктор говорит в норку по 2. Дети должны заскочить на коврик по 2 человека и простоять несколько секунд. Игра повторяется, только уже счет меняется, по 3,4, 5,1. и.т.д.	
Заключительная часть			
Ходьба с обручем по кругу, обруч в правой руке, несем как сумочку. Кладём обручи на место Игра малой подвижности «Подъёмный кран» «Я сейчас подъемный кран. Он на стройке великан,			

Груз тяжелый поднимает. Как построить домик, знает И/п.: сидя на полу, упор руки сзади, перенос ногами набивного мяча (500 гр.) вправо-влево Встаем в круг и говорим слова «Давай дружок обнимемся!» Инструктор: Всем спасибо за урок. До свидания!

ФЕВРАЛЬ

ЗАНЯТИЕ 33			
Цель: укреплять мышцы стопы в упражнениях, где используется мяч: захват мяча стопами, массаж стоп, прыжки. Совершенствование движений в знакомых играх «Подъёмный кран», «Топтыжка».			
Вводная часть			
1. Построение в круг. Мячи находятся в корзине на середине зала Проверка осанки. - Сели на пол - ходьба на ягодицах до корзины, взяли мячи возвращаемся обратно	2. Ходьба в колонне по одному: - на носках мяч над головой - на пятках мяч за головой - с высоким подниманием коленей, мяч к правому, к левому коленям - Мяч об пол, поймать (в ходьбе)	3. Бег (1–2мин.), со сменой темпа, направления, мяч в руках Бег – руки вверх с мячом	4. Перестроение в круг для выполнения ОРУ
Основная часть (ОРУ с мячом, диаметр – 10 см)			
5. И/п.: ноги врозь, мяч внизу 1 – мяч вперед 2 – вверх	6. И/п.: сидя, ноги прямо 1 – прокатываем мяч по прямым ногам до носков ног, носки натянуть. 2 – вернуть мяч обратно по ногам, при этом пальцы ног потянуть на себя.	7. И/п.: сидя, мяч зажат стопами ног, руки в упоре сзади 1 – поднять ноги с мячом вверх 2 – медленно опустить вниз	8. И/п.: стоя, мяч зажат между коленями Прыжки на месте на носках (стараемся не выпустить мяч) Усл.: 1- 3 – прыжки ноги вместе

3 – за голову 4 – в и/п.. Повторить 5–6 р.	Усл.: прокатываем мяч по прямым ногам до носков ног, делаем «уголок» – мяч скатывается как по горке.	Повтор 4–5 р. Усл.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, мяч с правой стороны у ног: 1 – поднять ноги, прокатить мяч влево 2 – ноги опустить	4 – ноги врозь 5-7 –прыжки ноги врозь 8 – ноги вместе
9. ОВД (элементы футбола) диаметр мяча 15-20 см. 1.Ведение мяча ногой - по прямой - по кругу - змейкой между кеглями 2. Забить мяч в ворота (В ворота установить кеглю) - прямой стопой (носком) - внутренней частью стопы «щеточкой» 10. Массаж 1. И/п.: сидя на полу или стуле, под правой стопой массажный мяч, спина прямая «Этот мячик так хорош, Он на ёжика похож. Буду ножки укреплять Мячик стопами катать» -катаем мяч вперед-назад правой-левой ногой)		11. Игра малой подвижности «Подъёмный кран» Повторить «Я сейчас подъемный кран, Он на стройке великан, Груз тяжелый поднимает, Как построить домик, знает». И/п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, перенос ногами набивного мяча (500 гр.) вправо-влево ИГРА «Топтыжка» Повторить По всему залу разложить колючие коррекционные коврики. Дети под музыку передвигаются по всему залу, не наступая на коврики. По сигналу «СТОП» встают на ближайший массажный коврик (тренажер) и «топчутся» на месте. «Я бегу, бегу, бегу! Не споткнусь, не упаду! А услышу «Стоп»! –	

-катать мяч по кругу от себя, к себе . 2. Сидя на полу, руки в упоре сзади. (Стопы стоят на мячах-2 мяча) Катаем мячи вперед – назад двумя ногами, затем круговые движения, одновременно сразу двумя ногами. 3. Приподнять ноги и похлопать стопами (аплодисменты)	Сделаю топ-топ!
Заключительная часть	
1.Убираем мячи на место без помощи рук, ногами катим до места стоек. 2. Ходьба по «кочкам» и по массажным коврикам, выход из зала.	

ЗАНЯТИЕ 34			
Цель: закрепить навыки по развитию коррекционных движений на хоп - мячах. Совершенствовать у детей умения распределять и выполнять различные функции и коррекционные движения в играх.			
Вводная часть			
1. «Найди свое место» Дети под музыку заходят в зал и бегают врассыпную. По окончании музыки, дети должны встать на свое место в шеренге по росту, мальчик-девочка. Повторить 2-3 раза 2. Подъём на носки вверх, руки вверх, опускаемся, руки опускаем Всем! Всем! Добрый день! Начинаем заниматься и друг	2. Ходьба - в колонне по одному 1-8- поднимаем и опускаем плечи на каждый шаг, руки не опускаем, а сжимаем и разжимаем пальцы рук-одновременно. 1-4 – на носках, руки вверх 5-8 – на пятках, руки в стороны 1-4 – на внешней стороне стопы, руки на поясе	3. Бег с мячом, - с захлёстом голени - галоп, правым – левым боком. - бег, высоко поднимая колени «Лошадки», мяч вперёд. Бег с прыжком 1 - прыжок на 2-х ногах вперед одновременно 2-4 – бег с захлёстом голени.	4. Построение Ходьба по периметру зала с перестроением в колонну по 2, дети парами, ещё один круг и перестраиваются в колонну по 4.

другу, улыбаться. Всем улыбка нам нужна, для здоровья и ума!	5-8 – Спортивная ходьба	и все с начала. Ходьба – спортивная.	
Основная часть			
5. «Птица» «Птицу в клетку не сажай. Отпусти её на волю, Добрым словом провожай, Пусть летает в поле! И/п. сидя на мяче, руки вниз» Выполнять маховые движения обеими руками верх-вниз одновременно	6. «Аист» «Белый аист не устанет На одной ноге стоять, Но когда весна настанет Он захочет полетать» И/п.: стоя на одной ноге, другая согнута в колене, стопой прижата к голени другой ноги. Мяч в двух руках (на первые две строки - руки с мячом поднимаем вверх, сохраняя равновесие, на последние строки - возвращаемся в и/п.)	7. «Паучок» Выпады «Паучок в углу сидит, Из угла на мух глядит, Ожидая ужина, Доплетает кружево!» И/п: сед на одну ногу, другая вытянута в сторону, руки опираются на мяч, 1 - перенести вес тела с одной ноги на другую, принять 2- и/п	8. «Рыбка» «В колыбельке рыбка Колыбелька зыбка На волне качается В сети попадается!» И/п.: лёжа на животе, мяч в вытянутых руках. «и» - поднять ноги, плечи и руки с мячом. 1-8 - выполнять покачивающиеся движения вперед-назад. «Скалка» И/п.: лежа на животе, руки вперед, ноги прямые. Переворачиваемся на спину, живот и т.д. в одну сторону. Затем в другую.
9. ОВД Забить мяч в ворота (В ворота установить кеглю) -Прямой стопой (носком)	10. Массаж стоп И/п.: сидя, левую (правую) ногу согнуть в колене, 1- 8 - руками хорошо помять и растереть стопу, начиная от	11. Подвижная игра «Снег, снежок, белая вся улица». Повторяем. Оборудование: волейбольная сетка, у каждой команды листы А-4 (газетная) по 4 листочка на ребенка. Команды встают друг против друга. Натягивается волейбольная сетка. Дети сидя лепят стопами ног по 4 снежка на каждого. Встают и руками перебрасывают снежки через сетку на другую	

-Внутренней частью стопы (щеточкой). -Пролезание в обруч (обруч закреплён) правым и левым боком с мячом, не задевая край обруча. -Прыжки на хоп-мячах до ориентира и обратно.	пятки к пальцам 1-8 - между каждым пальцем стопы сделать винтиковые движения пальцем руки, 1-8 - поглаживающие движения от пальцев ног до колена и выше, захватывая внешнюю и внутреннюю сторону ноги, пальцы рук раскрыты. Учимся рвать писчую бумагу пальцами ног.	сторону. Через 1 минуту остановить игру и посчитать. У кого меньше снежков, тот и победил. Эстафета «Заброс снежок в корзину» Обозначаем линию старта, рядом кладем 1-2 листочка бумаги на одного ребенка, на расстоянии 1м. ставим кегли 3 штуки на небольшом расстоянии друг от друга. От последней кегли на расстоянии 0,5 м. стоит корзина. Ход эстафеты: по сигналу первый ребенок начинаем превращать листы бумаги в снежок стопами ног, и как только сделал, толкает его ногой между кеглями до финиша, и с расстояния 0,5-1 м. забрасывает снежок в корзину, бежит, передает эстафету следующему ребенку. Примечание: снежок можно зажать стопами ног и пройтись по - медвежьи между кеглями (на внешней стороне стопы)
Заключительная часть		
Ходьба по залу врассыпную под музыку с переходом на коррекционные дорожки. Выход из зала. Можно включить слова «давай дружок обнимемся……и т.д.		

ЗАНЯТИЕ 35			
Цель: укреплять в ходьбе с перешагиванием через предмет с предметом на голове. Учить элементам степ - аэробики, сохраняя равновесие. Прививать навыки совместного действия (в игре).			
Вводная часть			
1. Построение в шеренгу, расчет по порядку номеров (для того чтобы знать по сколько детей посадить на скамейку). Объявление темы «В гостях у	2. Ходьба между скамейками (3-4 скамейки рядом, расстояние между ними 1 м.) - «змейкой», различными способами:	3. Бег - на носках, - с захлёстом голени, - галопом	4. Проходим и усаживаемся на скамейки прямо

скамейки Посиделкиной» Перестроение в колонну по одному.	- на носках, - на пятках, - в полуприсяде, полным приседом)	(2-2,5 мин)	
Основная часть (ОРУ на скамейках сидя прямо)			
5. «Носки – пятки» И/п. сидя на скамейке, стопы плотно прижаты к полу, ладони рук на коленях. 1.Постукивать пальцами ног по полу, пятки не отрываем от пола, одновременно похлопывая ладонями по коленям, затем пятками постукиваем по полу, одновременно руками похлопываем по грудной клетки, локти в стороны, носки, не отрываем от пола. 5-6 раз	6. «Вращалочка». Приподнять ноги от пола руки за голову, прямыми ногами выполняем вращательные движения стопами в правую, левую сторону Повторить -8 раз (дать ногам отдохнуть, погладить ноги от пальцев ног к себе, несколько раз)	7. «Загадочный треугольник» И/п. сидя на скамейке, спина прямая, стопы плотно прижаты к полу, руки на поясе. 1 - одновременно: развести носки ног в стороны и руки в стороны 2.- руки на пояс, носки ног соединить 6-8 раз. Затем пятки то же самое, носки ног не отрывать от пола, руками выполняем различные варианты (например, когда пятки врозь, правая рука вверх, левая в сторону («регулировщик»)).	8. «Иголочка» И/п. сидя на скамейке, ноги вместе, руками держимся за мочки ушей, локти развести в стороны. 1-приподнять носок правой ноги завести за левую стопу и коснуться рядом с мизинцем правой стопы и одновременно хлопнуть в ладони. 2- правую ногу приставить к левой, руками взяться за мочки ушей, локти - в стороны . 3-4 – то же самое с другой ноги 3. Скольжение стопами ног по полу-вперед, назад.
9. ОВД 1. Игровое упражнение « Пройди – не упади» Ходьба по скамейке с мешочком на голове, перешагивая через	10. «Прыжки» И/п.: ребёнок стоит в обруче лицом к скамейке (высота скамейки -15 см.), руки отведены назад и перед скамейкой сбоку на небольшом расстоянии ле-	11. Эстафета «Забей гол в ворота» Разучить Дети делятся на 2команды, ставятся ворота у каждой команды на расстоянии 2 метра. Определяется линия старта. У каждой команды лежат пробочки или от киндеров крышечки по количеству детей в каждой команде. По сигналу инструктора, дети по очереди начинают за-	

кубики . 2-3 раза 2.Ритмичное упражнение под музыку (Степ аэробика (элементы)). И/п.: стоя лицом к скамейке на небольшом расстоянии, (высота 15 см) руки на поясе 1-правая нога на скамейку 2-левая нога на скамейку 3- правая нога со скамейки 4-левая нога со скамейки Выполняем с ускорением и замедлением темпа.	жит обруч небольшого размера 1 -запрыгнуть на скамейку, помогая руками 2- спрыгнуть с неё в обруч. Развернуться лицом к скамейке и выполнить то же самое движение в другую сторону.	бивать ногой крышечку в ворота. Крышечки не убирают с поля. В конце смотрим, кто сколько забил. Игра малой подвижности. На скамейках «Упрямцы» И/п.: сидя на скамейках, соединить стопы ног 1. «Встретились два козлёнка Два упрямых ребёнка» Приподнять ноги, давить стопами друг в друга, руками взяться за мочки уха 2. «Бодались. Бодались, Сражались, сражались Потом они устали» Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.(1-2 мин.) погладить ноги от пальцев стоп к себе, несколько раз.

Заключительная часть
Ходьба между скамейками Змейкой с перестроением в шеренгу Инструктор: за урок благодарю! Маме с папой покажите, младших братьев научите. Чтобы силу, ловкость не терять, дома надо повторять. Дети громко хлопают в ладони (благодарят инструктора).

Всем спасибо! До свидания!

ЗАНЯТИЕ 36			
Цель: совершенствовать умения ходить и бегать парами, координируя движения рук и ног, следить за положением своего тела при выполнении упражнений и ОВД на скамейках. Формировать правильное отношение к корригирующим упражнениям для стоп и тела в целом.			
Вводная часть			
1. Построение - в шеренгу, на первый – второй рассчитайсь, вторые номера шаг вперед Продолжаем тему «В гостях у скамейки Посиделкиной» Перестроение в колонну по два	2. Ходьба: - парами между скамейками - змейкой, держась за руки - приставным шагом лицом друг к другу, руки на поясе. - подскоки, держась за руки - на носках, руки вверх, - на пятках, руки на поясе, - в полуприсяде - «уточки».	3. Бег: - на носках, -с захлёстом голени, -«галопом» с подскоком на каждую ногу от (2,5 мин) - прямые ноги вперед - прямые ноги назад	4. Перестроение по звеньям по числу скамеек
Основная часть			
5.И/п.: сидя верхом на скамейке (высота -15 см), стопы стоят на полу Поднять носки ног и опустить 10-12 раз, затем то же	6. « Догонялки» И/п.: сидя верхом на скамейке, стопы стоят на полу 1- одновременно - поднять но-	7. «Червячок» И/п.: сидя верхом на скамейке, стопы стоят на полу 1-8 - сгруппировать пальцы ног и	8. Массаж И/п. сидя верхом на скамейке, стопы стоят на полу, в руках по два теннисных мячика. Под каждую ногу положить мяч и держать стопой, чтобы он

пятками 2.«Качалочка» Перекатывание – с пятки на носок, руки вперед – назад за стопами, плавные движения.	сок правой ноги и пятку левой 2-поменять местами, сделать наоборот 10-20 раз, руки согнуты в локтях, работают как колеса поезда (чух-чух)	под музыку – пальцы распрямляем и, делая небольшой захват пальцами по полу продвигаясь вперед. («Червячок» двигается вперед) 1-8 - Назад двигаемся, отталкиваемся пальцами стоп.	не убежал По сигналу инструктора, прокатываем мячи от носка к пятке, вперед – назад, стараемся мяч не терять, в среднем темпе.

9. ОВД 1. Игровое упражнение «Пройди – не упади» Ходьба по скамейке с мешочком на голове, 2-3 раза 2. Подтягиваемся на животе по скамейке, хват рук с боку скамейки, ноги прямые, на спине мешочек 3.Ритмичное упражнение под музыку (элементы степ аэробики). И/п. стоя лицом к скамейке на небольшом расстоянии, руки на поясе. 1-правая нога на скамейку 2-левая нога на скамейку 3- правая нога со скамейки 4-левая нога со скамейки	10. Прыжки И/п.: скамейка между ног ребёнка, руки на поясе. Прыжки на носках до края скамейки, возвращаясь в конец колонны « по-медвежьи» или спортивной ходьбой.	11. 1. Игровое упражнение «Гусеница» разучить Каждое звено выстраивается около своей скамейки. Образуют «гусеницу» положив руки друг другу на плечи или обхватив впереди стоявшего за талию По сигналу «Гусеница огибает скамейку и возвращается на своё место. Кричат «Ура»! Усложнение: на носках, перекатываемся с пятки на носок, лыжной ходьбой. 2. Подвижная игра «Великаны», « Карлики» и «Толстяки» Повторить Дети в роли «Великанов», «Карликов» и «Толстяков». Звучит музыка, дети бегают по залу. По остановке музыки или по сигналу «Великаны» - дети встают на скамейки, бегают дальше - и по сигналу «Карлики»- присесть на корточки у скамейки, бегают дальше и по сигналу «Толстяки» - важно гуляют по залу, руки в стороны, живот вперед и т.д. (изобразить толстяка, надуть щёки, ноги врозь)

Выполняем с ускорением и замедлением темпа		
Заключительная часть		
Игровое упражнение на скамейке 1.«Рисуем круги» И/п.: сидя на скамейке, Поднять правую ногу и вращать в коленном (затем в голеностопном) суставе направо, налево, представляя, что мы рисуем большие и маленькие круги. Опустить ногу на пол. Все повторить с левой ноги. 2. Ходьба между скамейками Змейкой с перестроением в шеренгу Инструктор: за урок благодарю! Маме с папой покажите, младших братьев научите. Чтобы силу, ловкость не терять, дома надо повторять. Дети громко хлопают в ладони (благодарят инструктора). Всем спасибо! До свидания!		

ЗАНЯТИЕ 37
Цель: отработка уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений под музыку. Учить бегать легко, энергично отталкиваясь носком, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
Вводная часть

1. Построение. В круг, руки согнуты в локтях, ладонями упираемся в ладони соседа. На «И» – ладони прижать к своим плечам: 1-4 - ударяем ладонями о ладонь соседа стоящего рядом 5-8 - аплодисменты друг другу (ладони впереди, перед собой) Повторить 2–3 р. 1-8 - скользящие движения ладоней вверх-вниз, руки прямые 1-8 - потрясти кистями рук	2. Ходьба за направляющим по периметру зала. - поднимаем и опускаем плечи в ритм ходьбе, руки согнуты в локтях. - на носках, руки в стороны - на пятках, руки за спиной. - с захлестом голени назад, (пятками доставать до ягодиц), правая нога согнута в колене, левая рука ударяет по правому плечу, голова поворачивается за рукой. - приставным шагом лицом-спиной в круг на каждый счет	3. Бег - с захлёстом голени назад по периметру зала -бег «лошадка» чередуем с ходьбой. Повторить 2–3 р.	4.Перестроение для ОРУ в шахматном порядке.
Основная часть			
5. Приседание с подъёмом на носки И/п. Ноги вместе, руки на поясе 1- полуприсед, руки на поясе 2- выпрямиться 3- подъём на носки, руки стороны ладони вверх. 4- опуститься, руки на пояс. Повторить 4 раза,	6. Движение натянутой ноги И/п. ноги вместе, руки на поясе. 1- правую ногу, прямую вывести вперед на носок 2 - перевести с носка на пятку 3- перевести на носок 4- перевести с носка на пятку 5-6-7- то же самое 8 - правую ногу приставить к	7. Наклоны вперед И/п.: ноги вместе, руки на поясе: 1- правую ногу вперед на носок, наклон к ноге и руками (прямые) указываем на носок (ладони вверх) 2 - выпрямиться. П.н. приставить к левой, руки на поясе. 3-4 - Повторить с Л.н.	8. Прыжки «Звёздочка» И/п.: Ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны 2-прыжок ноги вместе, руками хлопок над головой 3- прыжок, ноги врозь, руки в стороны 4-И/п. Ходьба по периметру зала по колю-

То же самое повторить, только ноги на расстоянии стопы. 4 раза.	левой ноге Все повторить в сторону, левой-правой ногой на счет 1-8 . Повторить -2-3 раза	Повторить 4–6 р. Наклоны туловища вправо-влево с противоположной рукой. И/п.: ноги врозь, руки на поясе: 1- наклон вправо, левая рука над головой вправо. 2- то же самое влево	чим коррекционным дорожкам расстояние между ними 50 см.
9. ОВД 1. Ходьба по скамейке: «Проверяем температуру воды ногой» И/п.: руки на поясе, стоим на скамейке. 1-опускаем правую ногу на пол, носком касаемся пола 2-вернуть ногу на скамейку и поставить впереди левой ноги 3- опускаем левую ногу на пол. Носком касаемся пола. 4-вернуть ногу на скамейку и поставить впереди правой. И так идем до конца скамейки. «Обезьянки». Правая нога на скамейке, правая рука впереди ноги на скамейке, левая нога на полу, левая рука упирается в пол ладонью. (обезьянка) вариант 2 « Скольжение по скамейке» -Скольжение по скамейке на животе		11. Подвижная игра (по выбору) «Волейбол» Дети ногами мнут мягкую бумагу, а руками придают ей форму мяча. Натягивается сетка посередине зала. Делятся на две команды. По команде перебрасывают сделанные мячи на другую сторону (1-2 мин). У кого меньше мячей тот выиграл. Музыкальная композиция «Верёвочка» Детям всем раздаются веревочки (косички) длина 20-25 см. Встают в круг и выбирают считалочкой 1 ребенка - это ведущий, остальные садятся на скамеечку. Звучит музыка – ведущий ходит по залу и под музыку крутит веревочку. На определенную фразу ведущий подходит к ребенку, который сидит и берется за его веревочку. А сидящий ребенок берется за его веревочку и как бы ведущий выводит его в середину зала, двигая руками (как будто пилят что-то). Потанцевав немного, дети опускают руки и уже вдвоем ходят, крутят веревочку. И все то же самое делают, что делал первый ведущий, пока все дети не окажутся в движении. Примечание: можно упростить эту муз.композицию. все дети ходят по залу с веревочками и под музыку вращают. На хлопок инструктора каж-	

- скольжение по скамейке на спине. 10. Массаж (взять палочку) - катаем палочку правой, затем левой ногой (разогреваем стопы) -сидя массируем каждый пальчик ноги -стопа к стопе, растираем и делаем аплодисменты стопами - катаем палочку правой, затем левой ногой (легкий нажим)	дый должен выбрать себе в пару ребёнка и выполнять двигательное движение руками. (берутся за края веревочки).
Заключительная часть	
Произвольная ходьба под музыку «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Морская фигура замри» Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой) – Это – я (показать ладошкой на себя) – Ты хороший для меня (развести руки в стороны). Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) И не нужен мне другой!	

ЗАНЯТИЕ 38			
Цель: добиваться осознанного активного, с необходимым мышечным напряжением, выполнения всех видов движений в ходьбе, беге, ОРУ. Развивать ловкость, равновесие, точность и правильность выполнения при выполнении ОВД на скамейках, массаже и в играх.			
Вводная часть			
1. Построение В круг, руки согнуты в локте, ладонями упираемся в ладони	2. Ходьба за направляющим по периметру зала. - поднимаем и опускаем плечи в	3.Бег - с захлёстом голени назад по	4.Перестроение для ОРУ в полукруг

соседа. На «И» - ладони прижать к своим плечам 1-4 –ударяем ладонями о ладонь соседа стоящего рядом. 5-8- аплодисменты друг другу (ладони впереди, перед собой) Повторить 2-3 раза 1-8. Скользящие движения ладоней вверх-вниз, руки прямые. 1-8 –Потрясти кистями рук	ритм ходьбе, руки согнутые в локтях. -На носках, руки в стороны -На пятках, руки за спиной. -С за хлестом голени назад, (пятками доставать до ягодиц), правая нога согнута в колене, левая рука ударяет по правому плечу, голова поворачивается за рукой. Приставной шаг лицом-спиной в круг на каждый счет.	периметру зала -бег «лошадка» 2-3 раза Бег ноги вперед-4 раза Бег ноги назад -4 раза Чередуем бег с ходьбой.	
Основная часть			
5.Приседание с подъёмом на носки И/п. Ноги вместе, руки на поясе 1-полуприсед, руки на поясе 2- выпрямиться 3- подъём на носки, руки в стороны, ладони вверх 4- опуститься, руки на поясе. Повторить 4 раза, То же самое повторить, только ноги на расстоянии своей стопы. 4 раза.	6.Движение вытянутой ногой И/п. ноги вместе, руки на поясе. 1-Правую ногу вывести вперед на носок 2-перевести с носка на пятку 3- перевести на носок 4- перевести с носка на пятку 5-6-7- то же самое 8- правую ногу приставить к левой ноге 1-8 - Повторить правой ногой.	7. Наклоны вперед И/п.: Ноги вместе, руки на поясе 1. правую ногу вперед на носок, наклон к ноге и руками (прямые) показываем на носок (ладони вверх) 2- Выпрямиться. Правую ногу приставить к левой, руки на поясе. 3-4- Повторить с левой ноги. Повторить 4-6 раз Наклоны	8.Прыжки «Звёздочка» И/п.: Ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны 2-прыжок ноги вместе, руками хлопок над головой 3- прыжок, ноги врозь, руки в стороны 4-И/п. Прыжки Три прыжка лицом в круг на носках, руки на поясе. На четыре, прыжком повернуться спиной в круг и снова 3-прыжка, и по-

	1-8 - Повторить в сторону, левой ногой, затем правой ногой. Повторить -2-3 раза «Ковырялочка» И/п. ноги вместе, руки на поясе 1- носок в сторону (вовнутрь), пятка вверх 2- перевести с носка на пятку 3-4- притоп Все с другой ноги.	И/и ноги врозь, руки на поясе 1-Наклон вправо, левая рука над головой вправо. 2.-То же самое влево Круговые движения носком ноги в правую, затем в левую сторону- 4 раза	ворот в круг. И т.д.
9.ОВД 1.Ходьба по скамейке: правая нога на скамейке, левая на полу, правая рука впереди ноги на скамейке, левая упирается в пол. 2. Ходьба по-обезьяньи, по скамейке - ноги и руки на скамейке,	10. Массаж (взять палочку) - катаем палочку правой, затем левой ногой (разогреваем стопы) - сидя массируем каждый пальчик ноги -стопа к стопе, растираем и делаем аплодисменты стопами - катаем палочку правой, затем левой ногой (легкий нажим) -подтягиваем пальцами ног кусочек ткани к себе.	11. Подвижная игра (По выбору и по желанию) «Волейбол» Дети ногами мнут бумагу в форму мяча, помогают руками форму. Натягивается сетка посередине зала. Дети делятся на две команды. По команде перебрасывают сделанные мячи на другую сторону 1-2 мин. У кого меньше мячей тот выиграл. Подвижная игра «Приветик» Дети встают в круг по два, один впереди, второй сзади, выбираются два ребенка У одного ребёнка в руках обычный ремень мягкой жесткости. По сигна-	

	По желанию: Рвём мягкую бумагу пальцами ног (по желанию).	лу один убегает, с ремешком догоняет. Ребенок, который убегает, должен быстро встать впереди любого ребенка, если он не успеет встать, ребенок третьего хлопает ремешком по ягодицам и говорит «Приветик» бросает ремень и убегает, а ребенок, кого ударили ремешком, берет ремень и догоняет. Если ребёнок успел встать впереди ребенка, который стоит в кругу, третий быстро убегает, если чуть задумался, получает «Приветик» (игра похожа на игру «Третий лишний»)
Заключительная часть		
Произвольная ходьба под музыку «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Морская фигура замри» Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой) – Это – я (показать ладошкой на себя)– Ты хороший для меня (развести руки в стороны). Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) И не нужен мне другой!		

4 неделя			
ЗАНЯТИЕ 39			
Цель: развивать меткость в ОВД (бросание колец, мешочков). Совершенствовать элементы массажа для предупреждения плоскостопия. Развивать быстроту и общую выносливость при проведении подвижной игры «Хитрая лиса».			
Вводная часть			
1. Построение В шеренгу. Всем! Всем! добрый день! Громкие аплодисменты. Растираем кисти рук до тепла и правую руку прикладываем на	2. Ходьба за направляющим по периметру зала. -поднимаем и опускаем плечи в ритм ходьбе, руки согнутые в локтях. 1-4 - идём лицом вперед	3.Бег - с изменением направления - Бег ноги вперед-4 раза - Бег ноги назад -4 раза - Чередуем бег с ходьбой.	4. Перестроение для ОРУ в шахматном порядке Поприветствовать громкими аплодисментами друг друга, поворачиваясь вокруг себя на носках,

лоб, левую на затылок.(5 сек) Еще раз разогреваем ладони и также прикладываем, только меняем руки 1-8. Скользящие движения ладоней вверх-вниз, руки прямые. 1-8 –Потрясти кистями рук	5-8 - спиной вперед, без смены направления. -На носках, руки в стороны -На пятках, руки за спиной. - По - «Медвежьи» - С захлестом голени назад, (пятками доставать до ягодиц), правая нога согнута в колене, левая рука ударяет по правому плечу, голова за рукой. Приставным шагом лицом-спиной в круг на каждый счет, без смены направления.	- Галоп, правым, левым боком.	
Основная часть			
5.Приседание с подъёмом на носки И/п. Ноги вместе, руки на поясе 1-полуприсед, руки в стороны 2- выпрямится, руки на поясе 3- подъём на носки, руки раскрыть в стороны 4- опуститься, руки на поясе. Повторить 4 раза,	6.Движение натянутой ноги И/п. ноги вместе, руки на поясе. 1-Правую ногу, прямую вывести вперед на носок, правую руку открыть в сторону, левая рука на поясе 2-праавую ногу перевести с носка на пятку, правую руку закрыть на пояс 3- правую ногу перевести на	7. Наклоны вперед И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1 - Выводим правую ногу вперед на носок, наклон к ноге и руками (прямые) указываем на носок (ладони вверх) 2- Выпрямиться 3- Правой ногой (носком) рисуем круг, сопровождая рукой. 4- приставить правую ногу к	8.Прыжки «Звёздочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны 2-прыжок ноги вместе, руками хлопок над головой 3- прыжок, ноги врозь, руки в стороны 4-И/п. Прыжки 1-3 - три прыжка лицом в круг на

То же повторить, только ноги на расстоянии своей стопы. 4 раза.	носок 4- правую ногу перевести с носка на пятку 5-6-7- то же самое 8- правую ногу приставить к левой ноге. И повторить всё с левой ноги. Затем повторить в сторону, левой ногой - правой ногой на счет 1-8 . Повторить -2-3 раза «Ковырялочка» И/п. ноги вместе, руки на поясе 1- носок в пол в сторону (вовнутрь), пятка вверх 2- перевести с носка на пятку 3-4- притоп Повторить с другой ноги.	левой, правую руку на пояс Все с левой ноги Повторить 4-6 раз Наклоны И/и Ноги врозь, руки на поясе 1-Наклон вправо, левая рука над головой вправо. 2.-То же самое влево Круговые движения носком ноги в правую сторону от себя, затем к себе, в левую сторону то же самое -4 раза	носках, руки на поясе. 4- прыжком повернутся спиной в круг и снова 3-прыжка, и поворот в круг. И т.д.
9.ОВД 1.Забросить кольцо на кеглю с расстояния 1-1,5 м 2. Метание мешочков в цель левой и правой рукой. 10.Массаж (взять палочку)		11. Подвижная игра или эстафета По желанию детей Из того материала, что они уже выучили. Хитрая лиса Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка-лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза за-	

1. И/п. стоя перед ребёнком коррекционный коврик (колючий), руки на поясе 1-2 - Встать на коврик приставным шагом, руки в стороны 3-4- сойти с коврика, руки на поясе. Повторить 6-8 раз 2. И/п. Стоя, коврик перед ребёнком, руки на поясе. 1-отвести правую ногу в сторону, носок развернуть вовнутрь, 2 – 3 -пяткой сделать хороший нажим о пол, (пальцы стопы не отрывать от пола, нога прямая, при нажиме полуприсед.) 4- И/п.. Повторить другой ногой то же самое 6-8 раз 3.И/п.: сидя, ноги прямые, руки вдоль туловища 1- наклон к носкам ног, руки через стороны положить на ноги, пальцы рук раскрыть и обхватить ноги 2- С легким нажимом поглаживаем ноги к себе Повторить 6-8 раз 4. «Ножницы» И/п. лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны 1-ноги широко раскрыть в стороны, носки ног натянуты, руки крест- накрест вперед 2-руки в стороны, ноги крест- накрест впереди. Делать одновременно.	крыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает вместе с детьми в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (вначале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается вновь. Угадай по голосу (Продолжение игры «Хитрая лиса») Последний ребенок, который был «лисой», встает в середину круга, ему закрывают глаза колпаком. Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами: « Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. Воспитатель показывает рукой на какого-нибудь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?» Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку и сказать: «Вот, ты, где!», и назвать его имя.

- Растирание стоп, голени, лежа на спине - Сидя - массируем каждый пальчик и между пальцами. - Катаем палочку вперёд - назад. - Аплодисменты стопами.	

Заключительная часть
1.Встать в колонну по одному, руки положить на плечи в впереди стоящем сделать легкий массаж плеч - кистями рук помять плечи и погладить плечи впереди стоящего 2. Ходьба врассыпную под музыку «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Морская фигура замри» 3.Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой)– Это – я (показать ладошкой на себя) – Ты хороший для меня (развести руки в стороны). Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) И не нужен мне другой!

ЗАНЯТИЕ 40			
Цель: формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво. Развивать чувство равновесия, выполняя упражнения в парах. Совершенствовать ранее освоенные движения в играх - эстафетах.			
Вводная часть			
1.Вход в зал танцевальным шагом (с носка на пятку) под музыку, по периметру зала за направляющим. Руки выполняют хлопки в ритм музыки. Выстраиваются в шеренгу, игровое	2.Ходьба 1-8- Ходьба в колонне по одному приставным шагом (из стороны в сторону) с хлопком на каждый шаг, когда приставляем ногу. Голова в противополож-	3. Подскоки, высоко поднимая колени, носок тянуть в пол, руки на поясе. 1-4- боковой галоп лицом в круг, руки на поясе	4. Построение в шахматном порядке парами Мяч или палочка в руках у каждого ребёнка.

упражнение «Знакомство» На первый - второй рассчитайсь! Направляющий говорит «Первый» и одновременно встает на носки вверх, называя своё имя, второй - делает полу присед и представляется. И так далее.	ную сторону от хлопка. 1-4- на носках, руки вверх 5-8- на пятках, руки в стороны 1-8 - повторить приставной шаг в сторону с хлопками Повторить 2-3 раза	5-8- боковой галоп спиной в круг, руки открыть в стороны. (положение рук можно менять, и галоп делать в паре - стоять спиной друг к другу.) Повторить 2-3 раза в зависимости от музыки. Ходьба на восстановление дыхания.	
Основная часть			
5. И/п. лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, мяч между детьми на полу. (Если далеко, то подойти друг к другу). 1-наклон вперёд, взять мяч, 2- выпрямиться 3-4- встать на носки и кружимся (через правое плечо) мяч вверху. 5-6-7 -Меняемся местами кладём мяч на пол 8- выпрямляемся	6. «Неваляшка» И/п. Стоя на коленях друг против друга, палочка в руках, руки вперед 1- Сесть в правую сторону, руки влево 2- И/п. 3-4 -то же самое в левую сторону, положение рук меняем.	7. «Куколка» И/п. Сидя, ноги вперед прямые 1 - согнуть в колене правую ногу и пяткой положить её на левую ногу на колено, руками взять как ребёнка (левая рука за пяточку, правая за колено правой ноги). 2-7 - согнутую ногу покачиваем из стороны в сторону (как куколку) 8 - правую ногу выпрямляем и гладим ноги, начиная с кончиков пальцев к себе Всё повторить с левой ноги.	8. И/п. Стоя на четвереньках 1 - выпрямляем правую ногу назад носок натянут, левую руку выводим вперед, смотрим вперед. (10-20сек) 2 - ногу и руку в и/п. 3-4 – с другой ноги то же самое «Скалка» Лечь на живот, руки вперед, ноги вместе прямые 1-4 - Переворачиваемся с живота на спину в правую сторону и т.д. (руки и ноги натянуты) 5-8 - Вернуться в и/п.
9. ОВД	10. Массаж 1.И/п. Сидя, мяч зажат стопами,	11. Подвижная игра	

1. Круг ногой по полу Разложить несколько круглых ковриков или игрушки по периметру зала, на расстоянии 30-40 см. друг от друга Дети под музыку бегают на носках по кругу, игрушка или коврик с правой стороны, на хлопок или ритм музыки дети останавливаются и правой ногой носком обводят игрушку, делая полуприсед, и правой рукой сопровождают ногу (делают круг ногой) и т.д. Меняют направление. 2. Перепрыгиваем коврики (игрушки), приземляясь на носки -вперёд -назад	ноги приподнять от пола, руки в упоре сзади. Массируем стопы (катаем мяч серединой стопы, вперед – назад, круговые движения) 2.И/п. стоя, палочка на полу Катаем полочку правой - левой ногой (сидя, стоя) Играем на рояле 3. И/п.: сидя, ноги согнутые в коленях. 1- пятки ног приподнять от пола Пальцами ног стучим по полу вправо-влево, чередуя пятками – вперед-назад стороны. 4. Аплодисменты стопами, Растираем стопы, стопа о стопу. Выпрямляем ноги и поглаживание от носков по направлению «к себе».	Бег по коррекционным колючим коврикам. Верёвочка На землю кладут веревочку длиной не менее 1 м, на расстоянии5-6 м от ее концов ставят флажки, кубики или другие предметы. Двое детей становятся у концов веревочки лицом к своим флажкам. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – беги!» - дети бегут каждый к своему флажку, стараются обежать его как можно быстрее, вернуться к веревочке и дернуть ее за конец в свою сторону. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым. Вместо веревочки может быть положена на землю скакалка. При подборе пар воспитатель должен учитывать возможности детей. Важно, чтобы дети в парах были примерно равны по силам. Переселение лягушек Играющие перед началом игры выбирают ведущего (старшую лягушку). Все играющие (маленькие лягушки) приседают, опираясь руками о пол или землю. Старшая лягушка переводит их из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Она прыгает впереди. Во время игры, ведущий изменяет положение рук: руки на колени, на пояс, прыгает короткими прыжками, длинными, перепрыгивает через препятствия (через палки) или запрыгивает на дощечки, кирпичики, прыгает между предметами и т.д. Все лягушки повторяют эти движения. Прискакав в другое болото, лягушки останавливаются и кричат: «Ква-ква-ква!» При повторении игры выбирают нового ведущего!
Заключительная часть		
Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой) – Это – я (показать ладошкой на себя)		

– Ты хороший для меня (развести руки в стороны). Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) И не нужен мне другой! Инструктор Дети, все сегодня молодцы! Справились с заданием! Ждёт успех вас впереди! И исполнения желания! Дома всё повторите! Ноги свои берегите! Всем спасибо, до свидания.

МАР

ЗАНЯТИЕ 41			
Цель: добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением, выполнения всех видов движений при выполнении ОРУ и ОВД. Развивать ловкость, равновесие, точность и правильность выполнения упражнений, массажа, направленных на предупреждение плоскостопия. Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.			
Вводная часть			
1.Построение в колонну по одному (проверка осанки) На первый–второй рассчитайсь! Направляющий говорит «Первый» и одновременно встает на носки вверх, называя своё имя, второй - делает полуприсед и представляется. И так далее.	2.Ходьба по периметру зала в колонне по одному; - на носках, руки в стороны - на пятках, руки за голову - с высоким подниманием колен, руки на поясе.	3. Бег - на носках друг за другом по периметру зала - руки свободно. - постепенным ускорением по кругу	4. Построение для выполнения ОРУ В круг
Основная часть			
5. «Подъём на носки» И/п. основная стойка, ноги	6. Наклоны в стороны И/п. ноги на ширине плеч, руки	7. Приседание с палочкой И/п.: Пятки вместе, носки врозь,	8. Прыжки с палочкой— палочка на лопатках,

слегка расставлены, руки вниз. 1 - подъем на носки, руки через стороны вверх (вдох) 2 - опуститься на всю стопу, руки через стороны вниз (выдох)	на поясе 1- Наклон в правую сторону, левую руку вверх в сторону наклона, правая рука на поясе, носок неподвижен, пятку отрываем от пола 2- И/п. 3 - Наклон в левую сторону то же самое. 4 - И/п.	палочка вперед: 1 - Полный присед, пятки приподнять от пола (сохраняем равновесие) 2.- И/п. Упражнение для ног «Пружинка» (палочка на лопатках) И/п. ноги вместе, руки на поясе 1 - Поднять пятку правой ноги от пола 2-пятку правой ноги опускаем, левую поднимаем. И т.д.	- ноги врозь - ноги вместе, - на двух ногах на месте
9. ОВД 1. Лазание по шведской стенке вверх (руки и ноги работают попеременно) 2. Бег на носках «змейкой» между предметами. 10. Массаж стоп 1.И/п. Сидя на полу, круговые движения стопами ног. 6-8 раз 2.Подтянуть ноги к себе пальцами ног по полу, обратно выпрямить пальцами по полу с переходом на сокращение стопы к себе (т.е. носки ног потянуть на себя, пятки вперед) Повторить 3-4 раза		11. Подвижная игра. «Каракатица» Инвентарь: деревянные или пластмассовые гимнастические палки. Участники делятся на 2-3 команды, каждый участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. По сигналу «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету другу по команде, ребенок встает в конец колонны. Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру и кричит «Ура». Игра повторяется 2-3 раза с музыкальным сопровождением или без. Салка на одной ноге Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слова: «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на ме-	

3.Поглаживание ног п.н. провести стопой от пальцев ног левой ноги по прямой ноге до колена (если есть возможность выше) и обратно (с тыльной и наружной стороны) по 4раза Всё повторить с другой ногой. 4. Растирание стоп, стопа о стопу на 8 счетов по 3-4 раза. Стопы должны быть горячие	сте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит: «Я салка!» Игра повторяется. Правила: 1.Если ребенок устал, он может прыгать поочередно то на левой, то на правой ноге. 2.Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги. 3.Салка то же должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.
Заключительная часть	
Ходьба по периметру зала по коррекционным коврикам с перестроением в круг. Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: – Давай, дружок, обнимемся и до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются). Тепло сердец объединим и станем солнышком одним! Инструктор: спасибо вам, мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! До свидания.	

ЗАНЯТИЕ 42
Цель: развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; закреплять умения ходить и бегать легко, на носочках. Формировать правильную осанку посредством различных упражнений. Развивать координацию движений в подвижных играх.
Вводная часть

1.Построение в колонну по одному (проверка осанки) На первый - второй рассчитайсь! Направляющий говорит: «Первый» и одновременно встает на носки вверх, называя своё имя, второй - делает полу присед и представляется. И так далее. -Приветствуем друг друга аплодисментами; -растирая ладони до тепла, руки приложить к щечкам; 2-3 раза -скользящие движения рук верх-вниз ладонь о ладонь. 2-3 раза На пра-во! Раз, два! За направляющим в обход по залу шагом марш!	2.Ходьба по периметру зала в колонне по одному - на носках, руки в стороны - на пятках, руки за голову - с высоким подниманием колена, руки на поясе. - с выбросом ноги вперед противоположной рукой коснуться колена, на каждый шаг. Кругом! И переходим на бег.	3. Бег - На носках друг за другом по периметру зала - руки свободно. - С постепенным ускорением.	4. Построение для выполнения ОРУ Перестроение через середину зала: -в две колонны -в четыре колонны
Основная часть			
5. «Подъём на носки» И/п.: основная стойка, ноги слегка расставлены, руки вниз. 1 - подъем на носки, руки через стороны вверх (вдох)	6. Наклоны в стороны И/п.: стоя на коленях, ноги врозь руки на поясе 1- Наклон в правую сторону, левую руку вверх в сторону	7. Приседание И/п.: пятки вместе, носки врозь руки на поясе 1 - полный присед, пятки приподнять от пола, руки вперед	8. Упражнение для ног «Пружинка» И/п. ноги вместе, руки на поясе 1 - поднять пятку правой ноги от пола 2 - пятку правой ноги опускаем, ле-

2 - опуститься на всю стопу, руки вниз через стороны (выдох) «Качалочка» И/п.: ноги врозь, руки на поясе, 1 - подняться вверх с пятки на носки 2 - опуститься на пятки, носки приподнять вверх и т.д.	наклона, правая рука на поясе 2. И/п. 3.-Наклон в левую сторону то же самое. 4 -И/п. 5-6 - слегка наклониться назад, руками достать до пяток 7-8 - выпрямиться, руки на поясе.	2 - и/п. Или «Обезьянка» Присели - руки в стороны улыбнулись. Встали - руки за мочки ушей, локти разведены в стороны, показать язык. И т.д.	вую поднимаем. Прыжки -ноги вместе - руками хлопнуть над головой -ноги врозь - руками хлопок по ногам
9. ОВД Ходьба: - на носках по наклонной плоскости вверх (вниз) руки в стороны - на носках змейкой между предметами, обратно бегом. 10. Массаж стоп 1. И/п.: сидя на полу круговые движения стопами. 6-8 раз. 2. Подтянуть ноги к себе пальцами ног по полу, обратно выпрямить пальцами по полу с переходом на сокращение стопы на себя (т.е. носки ног на себя, пятки вперед, слегка приподнять от пола) 3-4 раза. 3. Поглаживание ног: правой ногой провести по прямой левой ноге до колена (если есть возможность выше) и обратно (с тыльной и наружной сторон) по 4 раза.		11. Подвижная игра. Хоровод Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все играющие берутся за руки и по указанию воспитателя начинают бег по кругу. Наружный круг бежит по часовой стрелке, а внешний против часовой. Потом направлениями меняются. Можно предложить бег двумя кругами, не держась за руки. (бег может быть разного вида). Заполни ямку В небольшую корзину забрасывают шишки стопами ног до тех пор, пока она не наполнится до краев. Можно разделить детей на группы, чтобы они одновременно забрасывали шишки в несколько корзин. Чья группа скорее засыплет корзину шишками (пальцами ног захватывая шишки и ногой закидывать в корзину)	

4. Растирание стоп, стопа к стопе (тыльная и наружная сторона стопы на 8 счетов по 3-4 раза Стопы должны стать горячими) 5. Поглаживание ног двумя руками от пальчиков ног к себе, внутренней стороной ладони, а от себя - наружной стороной ладони.	

Заключительная часть
Ходьба по коррекционным коврикам по периметру зала с перестроением в круг. Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: – Давай дружок обнимемся и до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются). Тепло сердец объединим и станем солнышком одним! Инструктор: спасибо вам мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! До свидания.

ЗАНЯТИЕ 43			
Цель: совершенствовать координацию движений, равновесие и ориентирование в пространстве. Учить правильно выполнять все упражнения и массаж с мячом. Развивать в играх выносливость. Быстроту, ловкость.			
Вводная часть			
1.Построение в шеренгу. Проверка осанки. (рядом с направляющим стоит корзина с мячами). Передача мячей от первого к последнему. Перестроение в колонну.	2. Ходьба в колонне по одному: - на носках мяч над головой - на пятках мяч за головой - с высоким подниманием коленей, мяч к правому, к левому колену	3.Бег (1-2мин.) со сменой темпа, направления, мяч в руках.	4. Построение в шахматном порядке для выполнения ОРУ

Напра-во, раз, два.	- мяч об пол, поймать (в ходьбе)		
Основная часть с мячом, диаметр -15-20 см			
5. И/п.: средняя стойка, мяч внизу 1-мяч вперед 2-вверх 3-за голову 4-в и/п. Повторить 5-6 раз	6. И/п.: сидя на полу, ноги прямо, 1 - прокатываем мяч по прямым ногам до носков, носки натянуть сделать острыми. Как иголка. 2 - вернуть мяч обратно по ногам, при этом пальцы ног сократить, т.е. потянуть носки на себя.	7. И/п.: сидя на полу, мяч зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1- поднять ноги с мячом вверх 2- медленно опустить вниз. Повторить 4-5 раз	8. И/п.: – стоя, мяч зажат между стопами - прыжки на 2-х ногах на месте на носках - с продвижением вперёд (стараемся не выпустить мяч)
9. ОВД (элементы футбола) 1.Ведение мяча ногой - по прямой - по кругу -между предметами туда, обратно по прямой. 2. Забить мяч в ворота - Прямой стопой (носком) - Внутренней частью стопы «щеточкой»		11. Игра «Затейники». Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят: «Ровным кругом Друг за другом, Мы идем за шагом шаг. Стой на месте, Дружно вместе	

10. Массаж 1.И/п.: сидя на полу или стуле, под правой стопой массажный мяч, спина прямая «Этот мячик так хорош, Он на ёжика похож. Буду ножки укреплять, Мячик стопами катать» (сл. С. Силантьева) (катаем мяч вперед-назад правой - левой ногой) (катать мяч по кругу от себя к себе). 2.Сидя на полу, руки в упоре сзади. (стопы стоят на мячах-2 мяча) Катаем мячи вперед – назад двумя ногами, затем круговые движения, одновременно сразу двумя ногами.	Сделаем … вот так» Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение, имитирующее позу конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой или действия вратаря в хоккее, а также любое другое действие, характерное для одного из зимних видов спорта. Все дети должны повторить это действие и назвать его. После нескольких повторений игры затейник выбирает на свое место кого-нибудь другого из играющих. Затейники должны стараться вспоминать разнообразные движения спортсменов, не повторять уже показанных. Игра «Птицелов». Дети стоят по кругу. По сигналу инструктора, они молча должны выбрать для себя название любой птицы. В центре птицелов с завязанными глазами. Птицы – дети, взявшись за руки, ходят вокруг птицелова со словами: В лесу, во лесочке, На земле, на дубочке Птицы весело поют. Инструктор произносит: «Ай! Птицелов идет. Он в неволю нас возьмет. Птицы улетайте!». Дети разбегаются по залу. Птицелов хлопает в ладоши, дети замирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя ребенка.
Заключительная часть	

1.Убираем мячи на место без помощи рук, ногами катим до места стоек. 2.Ходьба по «кочкам» и выход из зала.

ЗАНЯТИЕ 44			
Цель: развивать у детей инициативу, добиваясь выразительного выполнения движений, используя мячи меньшего диаметра, и массажные мячики. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр.			
Вводная часть			
1. Построение в круг. Мячи находятся в корзине в середине зала. Проверка осанки. Сели на пол - ходьба на ягодицах до корзины, взяли мячи и обратно.	2. Ходьба в колонне по одному: - на носках мяч над головой - на пятках мяч за головой - с высоким подниманием колен, - мяч к правому, к левому колену. - мяч об пол, поймать (в ходьбе)	3.Бег - (1-2мин.), со сменой темпа, направления, мяч в руках. - бег, руки вверх с мячом. - бег, приставным галопом к правой ноге, к левой ноге	4. Построение в произвольном порядке для выполнения ОРУ.
Основная часть. ОРУ с мячом, диаметр -10 см			
5. И/п.: средняя стойка, мяч внизу 1- мяч вперед 2- вверх 3- за голову	6. И/п.: сидя на полу, ноги прямо. 1 - прокатываем мяч по прямым ногам до носков ног, носки вытянуть сделать острыми, как иголка. 2-вернуть мяч обратно по ногам, при этом пальцы ног сократить, т.е. потя-	7. И/п.: сидя на полу, мяч зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1- поднять ноги с мячом вверх 2- медленно опустить вниз. Повторить 4-5 раз. Усложнение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, мяч с правой сторо-	8. И/п.: – стоя, мяч зажат между коленями. Прыжки на месте на носках (стараемся не выпустить мяч). Усложнение: 3 прыжки с продвижением вперёд, на 4-й ноги врозь. Поднять мяч и всё снача-

4- в и/п. Повторить 5-6 раз	нуть на себя. Усложнение: прокатываем мяч по прямым ногам до носков ног, делаем «уголок»	ны у ног. 1- поднять ноги, прокатить мяч влево 2 - ноги опустить	ла.
9. ОВД (элементы футбола) диаметр мяча 15-20 см. 1.Ведение мяча ногой - по прямой - по кругу - змейкой между кеглями 2. Забить мяч в ворота - прямой стопой (носком) - внутренней частью стопы (щеточкой) (В ворота установить кеглю и увеличить расстояние до ворот) 10. Массаж (массажные мячики) 1. И/п.: сидя на полу или стуле, под правой стопой массажный мяч, спина прямая «Этот мячик так хорош Он на ёжика похож. Буду ножки укреплять, Мячик стопами катать» (сл. С. Силантьева)		10. Игра «Топтыжка» По всему залу разложить колючие коврики. Дети под музыку передвигаются по всему залу, не наступая на коврики. По сигналу «СТОП»- встают на ближайший массажный коврик (тренажер) и «топчутся» на месте. «Я бегу, бегу, бегу Не споткнусь, не упаду! А услышу «Стоп»! – Сделаю топ-топ! (С.Силантьева) «Рак пятится назад» Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10-15 метров ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, отходят их справа и точно также – спиной вперед - возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т/д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой. Во время движения оглядываться не разрешается.	

(катаем мяч вперед-назад правой - левой ногой) (катать мяч по кругу от себя к себе). 2. Сидя на полу, руки в упоре сзади (стопы стоят на мячах-2 мяча). Катаем мячи вперед – назад двумя ногами, затем круговые движения, одновременно сразу двумя ногами. 3. Приподнять ноги и похлопать стопами (аплодисменты)	
Заключительная часть	
1.Убираем мячи на место без помощи рук, ногами катим до места стоек. 2.Ходьба по «кочкам» и массажным дорожкам и выход из зала	

3 неделя			
ЗАНЯТИЕ 45			
Цель: повышать интерес к систематическим двигательным упражнениям, элементам массажа, играм, направленным на коррекцию и профилактику плоскостопия. Воспитывать красоту движения, учить владеть своим телом в движении, заботиться о своём здоровье.			
Вводная часть			
1.Построение в шеренгу, приветствуем друг друга громкими аплодисментами, растираем ладони рук и прикладываем их пр. рука на лоб, левая на затылок(1-5 сек.) На пра-во! Раз! Два! Проверка осанки. (Рядом с направляющим стоит	2. Ходьба На носках, мяч над головой. На пятках мяч за головой С высоким подниманием колен, мяч к правому, к левому колену. Мяч об пол, хлопок в ладони поймать мяч (в ходьбе)	3. Бег-1-2 мин С захлёстом голени Галоп, правым – левым боком Бег, высоко поднимая колени «Лошадки», руки с мячом вперёд.	4.Построение в 4 колонны для выполнения ОРУ

корзина с мячами) Передача мячей от первого к последнему (у каждого ребенка мяч, взять его в правую руку) За направляющим шагом Марш! (под музыку)		Бег с прыжком 1-прыжок на 2-х ногах вперед 2-4 – бег с продвижением вперед и все с начала. Ходьба - спортивная с переходом на перестроение в две-4 колонны.	
Основная часть ОРУ с мячом			
5. Наклоны вперед И/п. сидя, ноги врозь, мяч у груди. 1.-мячом коснуться правого носка ног 2-и/п. 3- коснуться левого носка ног 4-и/п.. 5-6- наклон вперед, ноги вместе, мячом коснуться пальцев	6. «Волны»» И/п. лежа на спине, мяч за головой «И» - колени прижать к животу, коснуться мячом коленей 1-6- в группировке перекатываемся вправо-лево (т.е. качаемся) 7-8 - и/п.	7. «Ракета» И/п. лежа на животе, лбом упираемся в пол, мяч вперед, ноги прямые прижаты к полу 1 - приподнять голову и мяч вверх, ноги слегка приподнять от пола, носки ног натянуты. (Напряжение) 2 - и/п. (расслабление)	8. «Футбол» И/п.: сидя, ноги врозь, мяч между ног на полу, руки - упор сзади 1-хлопок стопами ног над мячом. 2-и/п. Повторить 4 раза Усл.: прокатывание мяча внутренней стороной стопы в правую - левую стороны. прыжки

ног. 7-8-выпрямиться, руки к груди, ноги врозь.			1-4- вокруг мяча на одной ноге в одну сторону, 5-8 на другой ноге в другую сторону (30 сек-1мин)
9. ОВД (на хоп - мячах) 1.Медвежонок косолап (на хоп-мячах) 2.Забить мяч в ворота В ворота установить кеглю и увеличить расстояние до ворот - прямой стопой (носком) -внутренней частью стопы «щеточкой» 3.Пролезание в обруч правым и левым боком с мячом, не задевая край обруча 4.Прыжки на хоп - мячах до ориентира и обратно	10. Массаж стоп И/п.: сидя, левую ногу согнуть в колене, 1- 8 - руками хорошо помять и растереть стопу, начиная от пятки к пальцам 1-8 - между каждым пальцем стопы сделать винтовые движения пальцем руки, 1-8 - поглаживающие движения от пальцев ног до колена и выше, захватывая внешнюю и внутреннюю стороны ноги, пальцы рук раскрыты.	11. Подвижная игра Пингвин с мячом Две команды выстраиваются в колонну по одному. Перед ними в 10 шагах ставят по флажку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т/д. Побеждает команда, завершившая игру первой. Когда дети натренируются, игру можно усложнить: каждый должен передвигаться с двумя мячами – один зажат между коленями, а другой держать в руках. Французская подвижная игра «Верёвочка» Всем детям раздаются веревочки (косички), длина 20-25 см. Встаем в круг и выбираем считалочкой 1 ребенка - это ведущий, остальные садятся на скамеечку. Звучит музыка – ведущий ходит по залу и под музыку крутит веревочку. На определенную фразу ведущий подходит к ребенку, который сидит, и берется за края его веревочки, и ведущий выводит его в середину зала, двигая руками (как будто пилят что-то). Потанцевав немного, дети опускают руки и уже вдвоем ходят, крутят веревочку. И все то же самое делают, что делал первый ведущий. Пока все дети не окажутся в движении. (Можно упростить) - все дети сразу ходят по залу и крутят - вертят веревочку так чтобы не ударить соседа, по окончании музыки дети останавливаются, выбирают себе пару, берутся за края веревочки, играет вторая музыка, и дети вместе делают двигательные движения руками вперед-назад.	

Заключительная часть
1.Ходьба по периметру зала, руки свободно обхватывают свое тело (веточки деревьев) 1- шаг правой ногой, правая и левая рука вправо. 2- в другую сторону. 2. Дети встают в круг и говорят слова «Давай дружок обнимемся……»

ЗАНЯТИЕ 46			
Цель: укрепление свода стопы через различные виды ходьбы и бега, в упражнениях и массаже. Повысить работоспособность разных групп мышц, выполняя упражнения на хоп-мячах. Развивать у детей чувство ритма, пластичность, координацию.			
Вводная часть			
1. «Найди свое место. Дети под музыку заходят в зал и бегают врассыпную. По окончании музыки дети должны встать на свое место в шеренге. 2-3 раза 2. Подъём на носки вверх, руки поднимаем, опускаемся, руки опускаем Всем! Всем! Добрый день! Начинаем заниматься и друг другу, улыбаться. Всем улыбка нам нужна, для здоровья и ума!	2. Ходьба в колонне по одному И/п.: руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты. 1-8- поднимаем и опускаем плечи на каждый шаг, руки не опускаем, а сжимая и разжимая пальцы рук - одновременно. 1-4 – на носках, руки вверх 5-8 – на пятках, руки в стороны 1-4 – на внешней стороне стопы, руки на поясе 5-8 – спортивная ходьба	3. Бег - с захлёстом голени - галоп, правым – левым боком - бег, высоко поднимая колени «Лошадки», руки на поясе. Бег с прыжком 1-прыжок на 2-х ногах вперед 2-4 – бег с продвижением вперёд и все с начала. Ходьба – спортивная с перехо-	4. Построение в шахматном порядке

		дом на перестроение в круг	
Основная часть. ОРУ на хоп - мячах			
5. «Птица» «Птицу в клетку не сажай. Отпусти её на волю, Добрым словом провожай, Пусть летает в поле! И/п. сидя на мяче, руки вниз» Выполнять маховые движения обеими руками одновременно	6. «Аист» «Белый аист не устанет На одной ноге стоять, Но когда весна настанет Он захочет полетать» И/п. Стоя на одной ноге, другая согнута в колене, стопой прижата к голени другой ноги. Мяч в двух руках. (На первые две строки руки с мячом поднимаем вверх, сохраняя равновесие, на последние строки - возвращаемся в и/п.)	7. «Паучок» Выпады вправо-влево, руки опираются на мяч «Паучок в углу сидит Из угла на мух глядит Ожидая ужина, Доплетает кружево!» И/п.: сед на одну ногу, другая вытянута в сторону, руки опираются на мяч, 1-перенести вес тела с одной ноги на другую 2-и/п.	8. «Рыбка» «В колыбельке рыбка Колыбелька зыбка На волне качается В сети попадается!» И/п.: лёжа на животе, мяч в вытянутых руках «и»- поднять ноги, плечи и руки с мячом 1-8 - выполнять покачивающиеся движения вперед-назад. 9. «Скалка» И/п.: Лежа на животе, мяч вперед, ноги прямые. Переворачиваемся на спину, живот в одну сторону, затем в другую.
10. ОВД с мячом диаметр 20-25см и хоп - мячи 1.Забить мяч в ворота В ворота установить кеглю - Внутренней частью стопы	11. Массаж стоп И/п.: сидя, левую (правую) ногу согнуть в колене, 1- 8 - руками хорошо помять и растереть стопу, начиная от пятки к пальцам 1-8 - между каждым пальцем	12. Подвижная игра (по выбору) «Поиски звонка» Два стула ставят на расстоянии 5- 8 м один от другого и на каждый кладут по колокольчику. Возле стульев становятся играющие, повернувшись лицом друг к другу. Им завязывают глаза. По сигналу руководителя, каждый из них должен пройти вперед, обойти стул своего товарища и, вернувшись обратно, найти свой звонок и позвонить в него. Выигры-	

«щеточкой» - Прямой стопой (носком) - Пролезание в обруч правым и левым боком с мячом, не задевая край обруча - Прыжки на хоп-мячах до ориентира и обратно	стопы сделать винтиковые движения пальцем руки, 1-8 - поглаживающие движения от пальцев ног до колена и выше, захватывая внешнюю и внутреннюю сторону ноги, пальцы рук раскрыты. Учимся рвать писчую бумагу пальцами ног.	вает тот, кто выполнит это раньше. Если нет звонков, можно их заменить погремушками или палочками, которыми надо постучать по стулу. «Медвежата» Дети парами соревнуются в быстрой ходьбе на четвереньках по-медвежьи. Можно предложить всем вместе шеренгой перебежать этим способом через лужайку.
Заключительная часть		
Ходьба по залу врассыпную под музыку с переходом на коррекционные дорожки. Выход из зала. Можно включить слова: «Давай пройдёмся по дорожке; И укрепим свои мы ножки; Колючки, нам полезны всем! Пройтись, по ним мы не боимся; Так как, результата хотим добиться!»		

ЗАНЯТИЕ 47			
Цель: совершенствовать координацию движений, равновесие, ориентацию в пространстве (упражнения с мешочком). Дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия.(упражнения с полотенцами, игра эстафета «Поход в баню» . Привлечь детей к само профилактике плоскостопия (массаж стоп)			
Вводная часть			
1. Построение.	2. Ходьба:	3.Голоп	5.Перестроение для ОРУ в круг

Дети ходят по периметру зала за направляющим, на правом плече полотенце небольшого размера, придерживают рукой. 1. Выстраиваются в шеренгу по одному. 2. Рассчитываются на первый-второй, делая шаг вперед, называют номер, назад не встают и т.д). 3. Напра-во! Раз! Два!	- за направляющим по периметру зала: - на носках, руки с полотенцем вверх (взять как веревочку) - на пятках, руки за спиной - с захлестом голени назад, полотенце на шее, руки на поясе - в полуприсяде (полотенце вперёд) - полный присед (полотенце на шее) - свободная ходьба	1-2 - Правым боком полотенце раскрыть (взять за концы) 3-4.- левым боком 4.Спортивная ходьба, полотенце на шее, на каждый шаг растираем шею полотенцем	
Основная часть ОРУ			
6. «Стряхнем полотенце» И/п.: стоя ноги вместе, руки вперед, полотенце держим за края - натянутое 1-2- стряхнуть полотенце вперед 1-4- стряхнуть полотенце в правую сторону 1-2- стряхнуть полотенце д вперед 1-4 - стряхнуть полотенце в левую сторону.	7. Выпады И/п.: ноги врозь, руки вверх, полотенце наверху натянутое 1- выпад в правую сторону на правую ногу 2- выпрямиться, полотенце сверху 3- выпад в левую сторону на левую ногу 4- выпрямиться, руки наверху	8. Наклоны вперед 1.И/п.: ноги врозь, полотенце на шее, концы полотенца держим руками: 1-2- медленный наклон вперед; 3-4- выпрямиться; 5-8 - потереть шею полотенцем Повторить 2–3 р. 2.И/п.: ноги врозь. Перекладываем полотенце вокруг себя из одной руки в дру-	9.Приседание И/п.: ноги вместе, полотенце на голове, руки в стороны: 1-2-3-4-приседение, с полу приседа на полный присед; 5-8-выпрямляемся и растираем руками голову, (руки кладем на полотенце) 10. Прыжки И/п.: Ноги вместе, полотенце на шее, руками придерживаем за края: 1-8 - прыжки на двух ногах ноги вместе-врозь

		гую. 3.И/п.: ноги врозь: 1 - наклон вперед, полотенце за спиной, держим за края; 2 - выпрямиться, растираем полотенцем спину. Повторить 2–3 р. 4.И/п.: ноги врозь. Наклониться и переложить полотенце из П.Р. в Л.р. вокруг ног (восьмёркой)	Марш на месте, полотенце на плечах, взять за края. Остановиться и выжать полотенце и стряхнуть впереди. Повешать полотенца на шведскую лестницу сушиться.
11. ОВД 1.Ходьба по залу: с мешочком на голове, руки в стороны, поворачиваясь вокруг себя 2.Мешочки положить по кругу и встать за кругом около мешочка. -бегаем под музыку змейкой между мешочками, по окончании музыки берем мешочки и кладем на голову и идём по кругу 3. Прыжки через мешочки (мешочки лежат по кругу на небольшом расстоянии друг от друга) 12. Массаж (взять палочку) 1.Ходьба - по палочке вправо-влево, руки на поясе. 2. Бег по коррекционным коврикам (колючим). По периметру зала под музыку, по окончании музыки встать за ковриком. 3. «Ножницы»		13. Подвижная игра «Дубинка» Повторение В центре круга стоит инструктор, в руках держит дубинку надувную (или ракетку из поролона), рядом с ним лежит пачка мыла (может лежать любой предмет) Звучит музыка, дети бегают вокруг инструктора врассыпную и стараются схватить это мыло, инструктор машет дубинкой, чтобы не дать им взять мыло. Кто успевает схватить мыло тот встает вместо инструктора. Эстафета «Поход в баню». Повторение 2 колонны по 5-6 человек, у каждого ребёнка полотенце на плече и мыло в упаковке На расстоянии 1-2 м от колонны стоит обруч на подставке один на 2 команды (по центру), на расстоянии 3 м. от обруча стоят тазики, напротив каждой колонны. Между тазиками стоит взрослый (инструктор) руки в	

И/п. лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны 1-ноги широко развести в стороны, носки ног вытянуты, руки крест- накрест вперед 2-руки в стороны, ноги крест- накрест впереди. Растирание стоп, голени, лежа на спине Сидя - массируем каждый пальчик и между пальцами. Катаем палочку вперёд - назад. Аплодисменты стопами.	стороны и в руках держит лейки. По сигналу первые бегут, пролазят в обруч, добегают до тазика, вешают полотенце на руку взрослого – садятся в тазик, имитирует, что моются, вылезают из тазика, берут полотенце с руки взрослого, вытирается и бегут обратно до обруча, пролазят. Добегают до второго игрока, передают эстафету рукой и встает в конец колонны. Выигрывает команда, первая «сходила в баню»
Заключительная часть	
Ходьба по кругу, полотенце на правом плече, мыло в левой руке-кладем полотенце и мыло в определенное место . Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой) – Это – я (показать ладошкой на себя) – Ты хороший для меня (развести руки в стороны). Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) И не нужен мне другой!	

ЗАНЯТИЕ 48			
Цель: развивать и совершенствовать двигательные навыки детей при выполнении упражнений в игре. Формировать правильную осанку, используя гимнастическую палку. Учить ориентироваться в пространстве, упражнять в быстроте движений.			
Вводная часть			
1. Построение детей в круг (дети заранее берут палку, перед тем как встать) Инструктор - Всем, всем, добрый день! Начинаем играть, се-	2.Ходьба по кругу - на носках, руки вверх -4 раза, - на пятках, руки у плеча, - палка на лопатки-4 раза под музы-	3. Бег по диагонали с разных углов зала (инструктор дает конкретные указания, с какого угла начинают не останавливаясь) Бег с захлестом голени назад,	4. Построение для выполнения ОРУ (в шахматном порядке)

бе помогать! Дети - повторяют то же самое. и поднимаются на носки вверх и опускаются вниз, палку держим как ружьё в правой руке) Направо, раз-два!	ку (чередовать- носки, пятки) -высоко поднимая колени, руки вперед , коленом коснуться палки , носок стопы тянуть вниз.	пятками доставать до ягодиц, палка на лопатках (живот втянут, спину не прогибать) Марш, (палка в правой руке, как ружьё), восстанавливаем дыхание	
Основная часть ОРУ			
5. «Качалочка» И/п.: ноги врозь, палка внизу 1-Медленно поднимаемся вверх на носки, палка вверх (слегка прогнуться назад) 2-Опускаемся (перекатом) на пятки, носки приподнимаем от пола, руки вниз	6. Повороты туловища вправо - влево. И/п.: ноги вместе. Палку вперед 1- поворот вправо, правая нога в сторону на носок 2. И/п.	7. Наклоны туловища в право- влево. И/п.: ноги врозь, палка вверх 1-Наклон вправо 2- и/п. 3-4 - повторить в другую сторону	8. Приседание И/п.: ноги на ширине плеч, палка внизу 1-2 полуприсед, палка вперед, стопы не отрывая от пола 3 –полный присед, палка вперед, пятки отрывая от пола 9. Прыжки—ноги врозь - ноги вместе, палочка на лопатках
10. ОВД 1.Ходьба приставным шагом вдоль лежащей на полу лесенки (руки свободно) Захватить пальцами ног косичку и перебросить ее через пролет, двигаясь приставным шагом вдоль лесенки (левой-правой ногой) 2 каната 1. Ходьба через канат скрестным шагом, руки на поясе. (с носка) 2. Возвращаясь боком по второму канату, стопа на середине каната (руки за головой)		12. Эстафета «Тканевая дорожка для ножки» Определяем линию старта. Стелим длинную дорожку, сшитую из легкой ткани, размер ширина 15см длина 1 метр. В конце дорожки кладем небольшую круглую палочку. На расстоянии 1,5 метра от палочки, ставим кеглю По сигналу инструктора ребенок собирает пальцами ног дорожку к себе. Как только соберёт , сразу поочередно правой-левой ногой катит палочку вперед до кегли ,берет палочку , оббегает кеглю, кладет палочку на указанное место , передает эстафету следующему и встает в конец ко-	

11. Массаж стоп 1.И/п.: Сидя на полу, палочка с правой стороны, ноги вперед Сгибаем правую ногу в колене, левой рукой держим п.н. и п.р. разминаем стопу, начиная от пятки к пальцам, и каждый пальчик отдельно, поглаживая всю стопу. Сжать пальцы ног и выпрямить 8 раз. Всё повторить с другой ногой. 2.Стопа к стопе-растираем 3. Стопами - аплодисменты 4.Стоя катаем палочку поочередно правой - левой ногой	лонны. «Вызов номеров» Разучить Дети выстраиваются в 2-3-4-5 колонн по 5 человек. Перед каждой командой лежит коврик или обруч на расстоянии 4-5 метров. Дети рассчитываются по номерам (1,2, и т/д.) каждый запоминает свой номер. Инструктор называет любой из номеров, а дети кто под этим номером, должны выбежать впереди встать на коврик. Кто прибежал последним, та команда проиграла. И продолжаем игру дальше.
Заключительная часть	
Ходьба по коррекционным коврикам по периметру зала с перестроением в круг. Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: – Давай дружок обнимемся и до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются). Тепло сердец объединим и станем солнышком одним! Инструктор: Спасибо вам, мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите , маме с папой покажите! До свидания .	

АПРЕЛЬ

ЗАНЯТИЕ 49			
Цель: повысить работоспособность разных групп мышц, двигательную активность детей, используя такой предмет, как гимнастическая палка. Продолжить профилактику плоскостопия через массаж стоп, игровую эстафету «тканевая дорожка для ножки». Учить детей самостоятельно регулировать нагрузку, чередуя её с расслаблением			
Вводная часть			
1.Построение в шеренгу Инструктор – Всем, всем, добрый день! Начинаем играть, себе помогать! - поднимаются на носки вверх и опускаются вниз, палку держим как ружьё в правой руке Направо, раз-два!	2.Ходьба по периметру зала за направляющим - на носках, палка горизонтально вверх -4 раза, - на пятках, палка на лопатки- 4 раза (чередовать- носки, пятки) -высоко поднимая колени , палка вперед , коленом коснуться палки , носок стопы тянуть вниз. -с поворотом вправо - влево на каждый шаг	3. Бег по диагонали из разных углов зала - Бег с захлестом голени назад, пятками доставать до ягодиц, палка на лопатках (живот втянут, спину не прогибать) Марш, (палка в правой руке, как ружьё), Бег прямые ноги вперед , палка на лопатках Ходьба	4.Построение для выполнения ОРУ в шахматном порядке

Основная часть ОРУ

5. «Качалочка» И/п.: ноги врозь, палка горизонтально внизу 1- медленно поднимаемся вверх на носки, палку вверх (слегка прогнуться назад) 2- опускаемся (перекатом) на пятки, носки приподнимаем от пола, палка вниз	6. Повороты туловища вправо- влево. И/п.: ноги вместе, палочка горизонтально вперед 1- поворот вправо, правая нога в сторону на носок 2. и/п. 3- поворот влево левую ногу на носок 4- и/п повторить 4 раза, затем добавить 5- выпад на правую ногу назад, пятка плотно прижата к полу, палка вперед 6- и/п. 7-выпад на левую ногу 8- и/п.	7. Наклоны туловища вправо- влево. И/п.: ноги врозь, палка горизонтально вверх 1-наклон вправо 2- и/п. 3-наклон влево 4- и/п 5- наклон вперед, положить палочку на пол, 6- выпрямиться слегка прогнуться назад, руки вверх, 7- наклониться взять палочку, руки вверх 8- и/п. все повторить 3- 4раза	8. Приседание И/п.: ноги на ширине плеч, палка вниз 1-2- полуприсед, палка вперед, стопы не отрывая от пола 3-4—полный присед, руки вперед, пятки отрывая от пола 9. Прыжки—ноги врозь, ноги вместе, палочка на лопатках
10. ОВД 1.Ходьба приставным шагом вдоль лежащей на полу лесенки (руки свободно) Захватить пальцами ног платочек и перебросить его через пролет, двигаясь приставным шагом вдоль лесенки (левой-правой ногой) Усложнение: перед ребенком лежит палочка по краям кусочек		12. Эстафета «Тканевая дорожка для ножки» Определяем линию старта. Стелим длинную дорожку, сшитую из легкой ткани, размер ширина 15см, длина 1 метр. В конце дорожки кладем небольшую круглую палочку. На расстоянии 1,5 метра от палочки, ставим кеглю. По сигналу инструктора ребенок собирает пальцами ног дорожку к себе. Как только соберёт, сразу правой-левой ногой катит палочку вперед до кегли ,берет палочку , оббегает кеглю, кладет палочку на указанное место , пере-	

ткани-поочередно правой (левой) ногой захватываем ткань и перекладываем за палочку и т.д продвигаясь вперед 2. 2 каната 1. Ходьба.(с носка) через канат скрестным шагом, руки на поясе 2. Возвращаясь приставным шагом по второму канату, середина стопы на канате (руки за голову) 11. Массаж стоп И/п.: сидя на полу, палочка с правой стороны, ноги вперед -сгибаем правую ногу в колене, правой рукой держим п.н. и л.р. разминаем стопу, начиная от пятки к пальцам, - разминаем каждый пальчик отдельно, - поглаживая всю стопу. - сжимаем и разжимаем пальцы ног 8 раз. повторить с другой ногой, затем -стопа к стопе- растираем - стопами –аплодисменты - .стоя катаем палочку поочередно правой -левой ногой .	дает эстафету следующему и встает в конец колонны. Неуловимый шнур Ставим два стула спинка к спинке на середине зала. Двое играющих садятся на стулья спиной друг к другу, Под стульями лежит натянутый шнур По сигналу инструктора надо вскочить со стула, обежать оба стула, сделав вокруг них три полных круга, затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть к себе шнур. Кто схватит шнур быстрее, тот и выигрывает. Бежать следует каждому в правую сторону. Во время бега до стульев дотрагиваться нельзя. Сначала надо провести репетицию. Для того чтобы играющие не ошиблись и не схватили веревку раньше времени, инструктор считает вслух обороты: «Раз, два, три!». После счета «три» можно сесть на стул и попытаться вынуть шнур. Из под стула. Соревнование проводится три раза. Побеждает тот, кто сумеет два или три раза вынуть шнур. В игру можно внести изменения: не бежать вокруг стульев, а прыгать на одной ноге (только один оборот). Существует еще один веселый вариант этой игры. Обоим участникам завязывают глаза. По команде они должны встать, дойти до стула противника, нащупать его сесть и вытянуть веревку.
Заключительная часть	

Ходьба по коррекционным коврикам по периметру зала с перестроением в круг. Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: – Давай дружок обнимемся и до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются). Тепло сердец объединим и станем солнышком одним! И станем солнышком одним! Инструктор: Спасибо вам мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите , маме с папой покажите!

ЗАНЯТИЕ 50			
Цель: повышать интерес к систематическим двигательным заданиям. Продолжить укрепление всех мышц стопы через массаж, игры и различные игровые задания. Учить владеть своим телом в движении.			
Вводная часть			
1.Построение в шеренгу Инструктор – Всем, всем, добрый день! Начинаем играть, себе помогать! - поднимаются на носки вверх и опускаются вниз, палку держим как ружьё в правой руке) Направо, раз-два!	2.Ходьба по периметру зала за направляющим - на носках, палка вверх -4 раза, - на пятках, палка на лопатки- 4 раза. под музыку (чередовать- носки, пятки) - высоко поднимая колени, палка вперед , коленом коснуться палки , носок стопы	3. Бег по диагонали из разных углов зала, не останавливаясь. Бег с захлестом голени назад, пятками доставать до ягодиц, палка на лопатках (живот втянут, спину не прогибать) Марш, (палка в правой руке, как ружьё), Бег прямые ноги вперед , палка на лопатках	4. Построение для выполнения ОРУ произвольно

	тянуть вниз. - при ходьбе поворот туловища в правую , левую сторону на каждый шаг	Ходьба	
Основная часть			
5. «Качалочка» И/п.: ноги врозь, руки внизу 1-медленно поднимаемся вверх на носки, руки вверх 2-опускаемся на пятки, носки приподнимаем от пола, руки вниз	6. Повороты туловища вправо- влево. И/п.: ноги вместе. Руки на поясе 1- поворот вправо, правая нога в сторону на носок 2. и/п. 3-4 - с другой ноги 4 раза 5- 6- выпад на правую ногу назад, пятка плотно прижата к полу, руки вперед 7-8- с другой ноги	7. Наклоны туловища вправо- влево. И/п.: ноги врозь, руки вверх 1-Наклон вправо 2- И/п. 3-4- в другую сторону 5 -наклон вперед, коснуться руками пола 6- выпрямиться слегка прогнуться назад, руки вверх, 7- наклониться , еще раз коснуться руками пола . 8- И/п. Повторить 4раза	8. Приседание И/п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2- полуприсед, руки вперед, стопы не отрывая от пола 3- глубокий присед, пятки отрывая от пола 4- выпрямиться, принять и/п. 9. Прыжки - ноги врозь – руки в стороны, - ноги вместе – руки на поясе.
10. ОВД 1. Ходьба приставным шагом вдоль лежащей на полу лесенки Захватить пальцами ног платочек и перебросить его через пролет, двигаясь	11. Массаж стоп И/п.: сидя на полу, палочка с правой стороны ноги вперед	12. Подвижная игра (по выбору) «Веселый счет» По всему залу врассыпную разложить колючие коррекционные коврики. дети босиком стоят у своего коврика, по сигналу инструктора (музыки) дети бегают по залу на носочках как мышки не слышно. По окончании музыки ин-	

приставным шагом вдоль лесенки (левой-правой ногой) 2. 2 каната 1. Ходьба. (с носка) через канат скрестным шагом, руки на поясе 2. Возвращаясь приставным шагом по второму канату, стопа на середине каната (руки за голову)	1. Сгибаем правую ногу в колене, правой рукой держим п.н. и л.р. разминаем стопу, начиная от пятки к пальцам, и каждый пальчик отдельно, поглаживая всю стопу. Сжимаем и разжимаем пальцы ног 8 раз. Повторить с другой ноги. 2.Стопа к стопе-растираем 3.Стопами – аплодисменты 4.Стоя катаем палочку поочередно правой - левой ногой.	структор говорит в норку по 2. Дети должны заскочить на коврик по 2 человека и простоять несколько секунд. Игра повторяется , только уже счет меняется , по 3,4, 5,1. и.тд Игра малой подвижности «Делаю-что хочу!» Под музыку или бубен дети передвигаются по залу различными способами; на носках, на пятках, прыжками на одной ноге, и т.д. как музыка перестаёт звучать, необходимо остановиться и сделать любую фигуру по заданию: например, спортсмен, животное или сказочный герой
Заключительная часть		
Ходьба по коррекционным коврикам по периметру зала с перестроением в круг. Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произносят слова: – Давай дружок обнимемся и до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются). Тепло сердец объединим и станем солнышком одним! Инструктор: – Спасибо вам мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! До свидания!		

ЗАНЯТИЕ 51			
Цель: укреплять свод стопы через различные упражнения. Массаж, игры и игровые эстафеты. Закреплять умение ходить и бегать, координируя движения рук и ног. Учить детей воспринимать показ, как образец для самостоятельного выполнения упражнений.			
Вводная часть			
1.Построение в шеренгу Инструктор – Всем, всем, добрый день! Начинаем играть, себе помогать! Дети – повторяют то же самое. Давайте поприветствуем друг друга громкими аплодисментами. Дети сильно хлопают в ладони, затем растирают их до тепла и прикладывают ладони, П.р. на лоб, Л.р на затылок и держат 2-3 сек.. Руки опустить. Все повторить – меняя руки.	2.Ходьба по периметру зала, за направляющим 1-с носка, высоко поднимая колени вверх, руки свободно. Повторить 16 раз (2 раза по 8) 2-ходьба с захлёстом голени назад, противоположной рукой, слегка ударяя по противоположному плечу на каждый шаг. (П.н. назад, Л.р. ударяем по правому плечу, П.р. отведена в сторону) Повторить 8 раз 3.Ходьба на носках , руки вверх – 4 раза, - на пятках-4 раза, руки за спину. (Чередуем носки, пятки) Повторить 4 раза.	3. Бег 1-4- галоп, правым боком, руки на поясе. 5-8- левым боком, руки раскрыты в стороны Повторить 4 раза по 8. Бег 1-4 - прямые ноги вперед, руки на поясе, 5-8 - назад – руки в стороны повторить4 раза по 8. Бег с ускорением Ходьба на перестроение	4. Построение для выполнения ОРУ в шахматном порядке

Основная часть ОРУ			
5. «Ковырялочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1- л.н в сторону на носок, пятка смотрит вверх, руки в стороны 2- л.н.с носка перевести на пятку в то же место где стоял носок. Руки на поясе 1-2-3 - притоп левой, правой, левой ногами. Повторить 4-6 раз.	6. Выпад вперед И/п.: ноги вместе, руки вниз. 1- выпад на правую ногу вперед, руки вверх. 2 - приставит правую ногу к левой ноге, голову опустить вниз 3 - выпад на левую ногу 4 - приставь левую ногу к правой ноге, голову опустить вниз 5 - выпад в правую сторону 6 - и/п 7-8 - в другую сторону	7. «Винтик» (повороты туловища вправо-влево) И/п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки. «И»- подняться на носки 1- на носках туловище развернуть в лево опускаясь на пятки, руки в правую сторону, голова за руками . 2- то же самое в другую сторону,(закручиваем винтик)	8. «Мишка греется на солнышке» (массаж спины) И/п.: лежа на спине 1-сгруппироваться-прижать к себе ноги и обнять их руками 2-3-4-5-6-7-8-перекатываемся из стороны в сторону 9. Прыжки: ноги врозь –руки в стороны, - ноги вместе – руки на поясе.
10. ОВД 1.Прыжки Обручи лежат по прямой линии – один, два, один, два и т.д. И/п. ноги вместе, руки на поясе 1-прыжок в обруч на 2-х ногах . 2-прыжок из обруча в другие обручи, ноги врозь, как	12. Подвижная игра (по выбору) «Веселый счет» По всему залу врассыпную разложить колючие коррекционные коврики. Дети босиком стоят у своего коврика, по сигналу инструктора (музыки) дети бегают по залу на носочках как мышки не слышно. По окончании музыки инструктор говорит в норку по 2. Дети должны заскочить на коврик по 2 человека и простоять несколько секунд. Игра повторяется, только уже счет меняется, по 3,4, 5,1. и.т.д.		

можно шире руки в стороны 3-4- Повторить, что делали на 1 и 2.. 11. Массаж стоп Сидя на полу, палочка в руках 1.И/п.: ноги вперед Сгибаем правую ногу в колене, правой рукой держим ногу, левой рукой разминаем стопу, начиная от пятки к пальцам, и каждый пальчик отдельно, затем поглаживая всю стопу. Сжать пальцы ног и выпрямить 8 раз. Всё повторить с другой ногой. продолжаем 2.Стопа к стопе-растираем 2-3 раза 3. Стопами – аплодисменты 2-3 раза 4. Стоя Катаем палочку поочередно правой-левой ногой .	Эстафета «Тканевая дорожка для ножки» Определяем линию старта. Стелим длинную дорожку, сшитую из легкой ткани, размер: ширина 15см длина 1 метр. В конце дорожки кладем небольшую круглую палочку. На расстоянии 1,5 метра от палочки, ставим кеглю По сигналу инструктора ребенок собирает пальцами ног дорожку к себе. Как только соберёт, сразу правой-левой ногой катит палочку вперед до кегли, берет палочку, оббегает кеглю, кладет палочку на указанное место , передает эстафету следующему и встает в конец колонны.
Заключительная часть	
Ходьба по коррекционным коврикам по периметру зала с перестроением в круг. Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и произ-	

носят слова: – Давай дружок обнимемся и до небес поднимемся (поднимаются на носки вверх и опускаются). Тепло сердец объединим и станем солнышком одним! Инструктор: спасибо вам мои друзья, уроку очень рада я! Дома всё вы повторите, маме с папой покажите! А сейчас пора прощаться, в группы надо возвращаться! До свидания.

ЗАНЯТИЕ 52			
Цель: закрепление навыка правильной осанки. развитие координации движений, силы мышц ног и стопы. Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности, закреплять навыки массажа. Развивать чувство ритма, музыкальность, пластичность			
Вводная часть			
1. Построение. В кругу, руки согнуты в локтях, ладонями упираемся в ладони соседа. На «И» - ладони прижать к своему плечу: 1-4- ударяем ладонями о ладонь соседа стоящего рядом; 5-8 - аплодисменты друг другу(ладони перед собой). Повторить 2–3 р. 1-8 - скользящие движения ладоней вверх-вниз, руки прямые.	2. Ходьба за направляющим: 1- поднимаем и опускаем плечи в ритм ходьбы, руки согнутые в локтях; 2- на носках, руки в стороны; 3- на пятках, руки за спиной; 4- с захлестом голени, (пятками доставать до ягодиц),правая нога согнута в колене, левая рука ударяет по правому плечу, голова за рукой. Приставной шаг лицом-спиной в круг на каждый счет	3. Бег - с захлёстом голени по периметру зала -бег «лошадка» (чередуем) Повторить 2-3 р. - обычный бег	4. Перестроение для ОРУ в шахматном порядке

1-8- потрясти кистями рук			
Основная часть ОРУ			
5. Приседание с подъёмом на носки И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1-полуприсед, руки на поясе 2- выпрямиться 3- подъём на носки, руки развести в стороны 4- опуститься , руки на поясе. Повторить 4 раза, То же самое повторить, ноги на расстоянии своей стопы. 4 раза.	6. Движение вытянутой ноги И/п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-Правую ногу, прямую вывести вперед на носок 2-Перевести с носка на пятку 3- Перевести на носок 4- перевести с носка на пятку 5-6-7- то же самое продолжить п.н. 8- правую ногу приставить к левой ноге 1-8 - Повторить с левой ноги. Затем то же самое движение продолжить в сторону левой ногой, затем правой ногой на счет 1-8 . Повторить -2-3 раза	7. Наклоны вперед И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1. Выводим правую ногу вперед на носок, наклоняемся к ноге и руками (прямые) указываем на носок (ладони вверх) 2. Выпрямиться. П.н. приставить к левой, руки на поясе. 3-4- с левой ноги. Повторить 4-6 раз (выполнять в медленном темпе) Наклоны туловища вправо-лево с противоположной рукой И/и Ноги врозь, руки на поясе 1-Наклон вправо, левая рука над головой вправо. 2- Выпрямиться 3-4 - То же самое в лево.	8. Прыжки «Звёздочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны 2-прыжок ноги вместе, руками хлопок над головой 3- прыжок, ноги врозь, руки в стороны 4-И/п.
9. ОВД 1.Ходьба по скамейке: - правая нога на скамейке, левая на полу, правая рука впереди правой ноги на скамейке, левая упирается в пол.		11. Подвижная игра «Волейбол» Дети ногами мнут мягкую бумагу руками, помогают придать форму мяча. Натягивается сетка посередине зала. Делятся на две команды.	

10. Массаж (взять палочку) 1.Ходьба по колючим коррекционным коврикам расстояние между ними 50 см. по периметру зала. 2.И/п сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1- пальцы ног в пол, вытянуть, стараться пальцами коснуться пола. 2-пальцы ног на себя, (за счет хорошего сокращения стопы на себя, пятки от пола приподнимаются) Повторить несколько раз. 3. «Ножницы» И/п. лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны 1-ноги широко раскрыть в стороны, носки ног натянуты, руки крест- накрест вперед между ног 2-руки в стороны, ноги крест- накрест вперед. 4. Растирание стоп, голени, лежа на спине 5. Сидя - массируем каждый пальчик и между пальцами. 6.Катаем палочку вперёд -назад. 7. Аплодисменты стопами.	По команде перебрасывают сделанные мячи на другую сторону (1-2 мин). У кого меньше мячей тот выиграл. Усложнение (можно стопой загонять мяч в ворота) «Сложи солнышко» Две команды по 5-6 чел. На расстоянии 2-3 метра лежит круг (обруч). У каждой команды рядом лежат флажки или палочки гимнастические по кол-ву детей. По сигналу инструктора. Дети по одному по очереди берут палочку бегут до обруча и кладут лучик. Возвращаясь, передают эстафету следующему игроку, а сам встает в конец колонны. Выигрывает команда, красиво выложив солнце.
Заключительная часть	
1.Произвольная ходьба врассыпную под музыку «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три . Морская фигура замри» 2. Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим	

– Это – ты (показывают друг на друга ладошкой – Это – я (показать ладошкой на себя) – Ты хороший для меня (развести руки в стороны). Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) И не нужен мне другой! Прощаемся и выходим из зала.

ЗАНЯТИЕ 53			
Цель: учить детей ощущать своё тело (конкретно стопы) во время движения. Направлять свои мысли на выполнение танцевального движения. Способствовать выработке выносливости, быстроты, ловкости в ОРУ, игре			
Вводная часть			
1. Построение В кругу, руки согнуты в локтях, ладонями упираемся в ладони соседа. На «И» - ладони прижать к своим плечам 1-4 – ударяем ладонями о ладонь соседа стоящего рядом. 5-8 - аплодисменты друг другу (ладони впереди, перед собой). Повторить 2-3 раза	2.Ходьба за направляющим. -обычная, поднимаем и опускаем плечи в ритм ходьбы, руки согнуты в локтях. -на носках, руки в стороны -на пятках, руки за спиной. - сза хлестом голени, (пятками доставать до ягодиц), правая нога согнута в колене, левая рука ударяет по правому плечу, голова за рукой. Приставной шаг лицом-спиной	3. Бег - с захлёстом голени. -бег «лошадка» (чередуем) 2-3 раза Бег ногами вперед-4 раза Бег ногами назад - 4 раза Чередуем бег с ходьбой	4.Перестроение для ОРУ в полукруг

1-8 - скользящие движения ладоней вверх-вниз, руки прямые. 1-8 – потрясти кистями рук	в круг на каждый счет.		
Основная часть ОРУ			
5.Приседание И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1-полуприсед 2- выпрямится 3- подъём на носки, руки раскрыть в стороны 4- опуститься, руки на поясе. Повторить 4 раза, то же, самое повторить, ноги на расстоянии своей стопы. 4 раза.	6.Движение вытянутой ноги И/п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-Правую ногу, прямую вывести вперед на носок 2-Перевести с носка на пятку 3- Перевести на носок 4- Приставить п.н. к л.п. 5-6-7- Продолжаем то же самое левой ногой. 8- левую ногу приставить к правой ноге Затем сделать то же самое в сторону , левой ногой, правой ногой на счет 1-8 . Повторить - 2-3 раза «Ковырялочка» И/п. ноги вместе, руки на поясе 1- носок в сторону (во внутрь), пятка вверх	7. Наклоны вперед И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1. Выводим правую ногу вперед на носок, наклоняемся к ноге и руками (прямые) указываем на носок (ладони вверх) 2-Выпрямиться. Правую ногу приставить к левой, руки на поясе. 3-4- Повторить с левой ноги. 4-6 раз Наклоны туловища вправо-лево с противоположной рукой И/и.: ноги врозь, руки на поясе 1-Наклон вправо, левая рука над головой вправо. 2- Выпрямиться 3.-То же самое в левую сторону Круговые движения носком ноги в правую-левую сторону- по 4 раза	8.Прыжки «Звёздочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны 2-прыжок ноги вместе, руками хлопок над головой 3- прыжок, ноги врозь, руки в стороны 4-И/п. 9.Прыжки Три прыжка лицом в круг на носках, руки на поясе. На четыре - прыжком повернуться спиной в круг и снова 3-прыжка, и поворот в круг.и.т.д.

	2- перевести с носка на пятку 3-4- притоп Все с другой ноги.		

10. ОВД

1.Ходьба по скамейке: правая нога и рука на скамейке, левая нога и рука на полу,

2. Ходьба по-обезьяньи, по скамейке - ноги и руки на скамейке.

11. Массаж (взять палочку)

1-Ходьба по коррекционным коврикам (колючим) расстояния между ними 50 см. по периметру зала.

2.И/п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

1- пальцы ног в пол, вытянуть, стараться пальцами коснуться пола.

2-пальцы ног на себя, (за счет хорошего сокращения стопы на себя, пятки от пола приподнимаются)

Повторить несколько раз.

3. «Ножницы»

И/п. лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны

1-ноги широко раскрыть в стороны, носки ног натянуты, руки крест- накрест вперед

12. Подвижная игра (по выбору)

«Волейбол»

Дети из бумаги ногами мнут бумагу в форму мяча, руками предают форму. Натягивается сетка по середине зала. Делятся на две команды.

По команде перебрасывают сделанные мячи на другую сторону 1-2 мин. У кого меньше мячей тот выиграл.

Подвижная игра

«Приветик»

Дети встают в круг по два, один впереди ,второй сзади, выбираются два ребенка

У одного ребёнка в руках обычный ремень мягкой жесткости. По сигналу один ребёнок убегает, ребёнок с ремешком догоняет. Ребенок, который убегает, должен быстро встать впереди любого ребенка, если он не успеет встать, ребенок его хлопает ремешком по ягодицам и говорит ему «Приветик», бросает ремень и убегает, а ребенок кого ударили ремешком, берет ремень и догоняет того, кто передал ему привет.

Если ребёнок успел встать впереди ребенка, который стоит в кругу, третий быстро убегает (игра похожа на игру «Третий лишний»)

2-руки в стороны, ноги крест- накрест впереди. Делать одновременно. 4.Растирание стоп, голени, лежа на спине 5. Сидя-массируем каждый пальчик и между пальцами. 6.Катаем палочку вперёд -назад. 7.Аплодисменты стопами.	

Заключительная часть
1.Произвольная ходьба под музыку «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три . Морская фигура замри» 2.Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой– Это – я (показать ладошкой на себя)– Ты хороший для меня (развести руки в стороны). - Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) И не нужен мне другой 3. Спасибо всем , мои друзья. Уроку очень рада я. До свидания.
Занятие 54
Цель: развивать чувство ритма, музыкальность, пластичность. Закреплять навыки массажа (в заключительной части занятия) и само массажа. Приобщать к фольклорным играм, развивать быстроту, ловкость, сноровку.
Вводная часть

1. Построение в шеренгу. Всем! Всем! Добрый день! Громкие аплодисменты. Растираем кисти рук до тепла и правую руку прикладываем на лоб, левую на затылок. (держим 5 сек) Еще раз растираем ладо-	2. Ходьба за направляющим - поднимаем и опускаем плечи в ритм ходьбы, руки согнутые в локтях. 1-4- вперед по направлению 5-8 - спиной	3.Бег с изменением направления Бег ноги вперед-4 раза Бег ноги назад -4 раза Чередуем бег с ходьбой.	4. Перестроение для ОРУ в шахматном порядке Поприветствовать громкими аплодисментами одновременно поворачиваясь вокруг себя на носках, руки в стороны

ни и также прикладываем, меняем руки 1-8 - скользящие движения ладоней вверх-вниз, руки прямые. 1-8 – потрясти кистями рук	-На носках, руки в стороны -На пятках, руки за спиной. - По-«медвежьи» - С захлестом голени, (пятками доставать до ягодиц), правая нога согнута в колене, левая рука ударяет по правому плечу, голова за рукой. Меняем руки. Приставной шаг лицом, -спиной в круг на каждый счет.	Галоп, правым, левым боком.	
Основная часть ОРУ			
5.Приседание с подъёмом на носки И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1-полуприсед, руки в стороны 2- выпрямиться, руки на поясе 3- подъём на носки, руки развести в стороны 4- опуститься, руки на поясе. Повторить 4 раза,	6.Движение вытянутой ногой И/п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-правую ногу, прямую вывести вперед на носок 2-перевести с носка на пятку 3- перевести на носок 4- приставить п.н. к л.п. 5-6-7- продолжаем то же самое левой ногой.	7. Наклоны вперед И/п.: ноги вместе, руки на поясе 1. выводим правую ногу вперед на носок, наклоняемся к ноге и руками (прямые) указываем на носок (ладони вверх) 2- вернуться в и/п 3- правой ногой(носком) рисуем круг, сопровождая рукой. 4- приставить правую ногу к левой, правую руку на поясе. Все	8.Прыжки «Звёздочка» И/п.: ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжок ,ноги врозь, руки в стороны 2-прыжок ноги вместе, руками хлопок над головой 3- прыжок ,ноги врозь, руки в стороны 4-И/п.

То же самое повторить, только ноги на расстоянии своей стопы. 4 раза.	8- левую ногу приставить к правой ноге Затем сделать то же самое в сторону , левой ногой, правой ногой на счет 1-8 . Повторить -2-3 раза «Ковырялочка» И/п. ноги вместе , руки на поясе 1- носок в сторону(во внутрь), пятка вверх 2- перевести с носка на пятку 3-4- притоп Все с другой ноги	Повторить с левой ноги 4-6 раз Наклоны туловища вправо-влево с противоположной рукой И/и.: ноги врозь, руки на поясе 1-наклон вправо, левая рука над головой вправо. 2- выпрямиться 3- 4 -то же самое влево Круговые движения носком ноги, в правую-левую сторону-4 раза	Прыжки Три прыжка лицом в круг на носках, руки на поясе. На четыре, прыжком повернутся спиной в круг и снова 3-прыжка, и поворот в круг. и т.д.
9. ОВД 1.Забросить кольцо на кеглю с расстояния 1-1,5 м 2. Метание мешочков в цель 10. Массаж (взять палочку) 1.И/п.: стоя, перед ребёнком коррекционный коврик (колючий) , руки на поясе		11. «Сторож». Разучить Дети берут мячи, становятся полукругом. На расстоянии 3-6 метров от детей, в середине полукруга, лежит большой мяч, его охранят сторож с палкой. Играющие по очереди стараются сбить большой мяч своими мячами, а сторож палкой отбивает их мячи. Если отбитый сторожем мяч не докатится до игрока, он остаётся в поле. Играющий может взять мяч, но так, чтобы сторож его не осалил. Осаленный игрок становится сторожем. Когда один из игроков собьет большой мяч, сторож быстро возвращает его на то же место, но в это время играющие, чьи мячи лежат на кону, стараются их взять. Правила: 1. Сторож отбивает мячи только палкой 2. Играющие бросают мячи, соблюдая очередность	

1-2 - Встать на коврик приставным шагом, руки в стороны 3-4 - Сойти с коврика , руки на поясе. Повторить 6-8 раз 2.И/п.: стоя , коврик перед ребёнком, руки на поясе. 1-отвести правую ногу в сторону , носок развернуть во внутрь, пятка наверх 2 – 3 -пяткой сделать хороший нажим на пол, (пальцы стопы не отрывать от пола , нога прямая, при нажиме полуприсед.) 4- И/п.. Повторить другой ногой то же самое 6-8 раз 3.И/п.: сидя , ноги прямые, руки вдоль туловища 1- наклон к носкам ног ,руки через стороны положить на ноги, пальцы рук раскрыть и обхватить стопы ног . 2- с легким нажимом поглаживаем ноги с низу -вверх Повторить 6-8 раз 4. «Ножницы» И/п. лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны 1-ноги широко развести в стороны, носки ног вытянуты, руки крест-накрест вперед 2-руки в стороны, ноги крест- накрест впереди.	3. Сторож может осалить игрока только рукой «Бабка-Ёжка» Зал делим пополам. На одной стороне зала сидит «бабка –ёжка», на другой дети. Дети двигаются к ней и произносят слова. «Бабка-ёжка, костяная ножка с печки упала, ножку сломала, а потом и говорит- у меня нога болит. (на каждое слово дети делают импровизацию движением) Бабка-ёжка отвечает –ах ,вы еще и дразнитесь! И догоняет ребят, кого поймает ,тат с ней уходит в ее домик и становится её помощником. Дети убегают на свою половину. Поймав 2-3 ребенка меняются ролями.

Делать одновременно. Растирание стоп, голени, лежа на спине Сидя-массируем каждый пальчик и между пальцами. Катаем палочку вперёд -назад. Аплодисменты стопами.	
Заключительная часть	
1.Встать в колонну по одному, руки положить на плечи впереди стоящему и сделать легкий массаж плеч -кистями рук помять плечи и под-глаживающие движения с плеч 2. Произвольная ходьба под музыку «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три . Морская фигура замри» 3.Встаём парами напротив друг друга на небольшом расстоянии и говорим – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой – Это – я (показать ладошкой на себя) – Ты хороший для меня (развести руки в стороны). - Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) - И не нужен мне другой! Спасибо всем , мои друзья. Уроку очень рада я. До свидания.	

<table>
<tr><td colspan="4">ЗАНЯТИЕ 55</td></tr>
<tr><td colspan="4">Цель: развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Закреплять умение выполнять различные упражнения для стоп с обручем. Учить самостоятельности в процессе подвижных игр и выполнения различных упражнений.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Вводная часть по стихам</td></tr>
<tr><td colspan="2">1.Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Инструктор здоровается с каждым ладонью о ладонь ребёнка, при ударе ребёнок называет своё имя.

На пра-во! Раз-два!

«Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить» (Ходьба спокойная)

«Спортсмены с видом героическим выходят шагом гимнастическим» (Ходьба гимнастическим шагом)

«Теперь ходьба обычная, давно и всем привычная»

(Ходьба обычная)

«Хмурым днем и днём чудесным ходят в цирке шагом скрестным» (Ходьба скрестным шагом)

«А теперь наоборот – ходим мы спиной вперед»

(Ходьба спиной вперед)

«И снова ходим необычно – ногами топаем ритмично» (Ритмические притопывания при ходьбе)</td><td colspan="2">2..Бег (1-2 мин)

- с захлёстом голени

- с высоким подниманием колен

- бег с выносом прямых ног вперед, руки на поясе,

- назад- руки хлопаем в ладони

- подскоки, руки ритмично помогают прыжку

Спортивная ходьба с переходом на спокойную ходьбу для восстановления дыхания.

3.Перестроение в шахматном порядке для выполнения ОРУ с обручем</td></tr>
<tr><td colspan="4">Основная часть ОРУ</td></tr>
<tr><td>4. И/п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке

1- обруч вперед</td><td>5. И/п.: ноги вместе, обруч перед грудью.

1- поднять обруч вверх,</td><td>6. Наклоны в сторону

И/п.: ноги врозь, обруч вверх

1- наклон туловища вправо,</td><td>7. И/п.: сидя на полу, ноги врозь, обруч на полу между ног , руки в упоре сзади

1- поднять ноги</td></tr>
</table>

2- обруч назад 3 –обруч вперед 4- переложить обруч в левую руку (то же повторить левой рукой)	отвести правую ногу назад, посмотреть на обруч 2- правую ногу приставить к левой ноге, обруч опустить вниз. 3-4 повторить всё с левой ноги	правую ногу выставляем на носок в сторону. 2- и/п. 3-4 повторяем в левую сторону	2- хлопок ступнями ног над обручем 3-4- И/п
8. ОВД Прыжки (разложить обручи – один-два-один-два, как «классики» и т.д. - прыжок в обруч, ноги вместе, руки на поясе, - прыжок в два обруча ноги врозь, руки в стороны Повторить 2-3 раза - прыжок из обруча в обручна одной ноге (левая сменяет правую) руки поочередно сгибаем в локтях. - прыжки из обруча в обруч двумя ногами, руки открываем и закрываем. 9.Массаж стоп Ходьба по обручу -пальцы стоп на обруче - серединой свода стопы	10. Подвижная игра «Займи домик» На полу лежат врассыпную обручи, на 1 обруч меньше чем игроков. Под музыку дети бегают вокруг «домиков», как музыка остановилась, необходимо занять домик. Кому не хватило домика тот выходит из игры и пальцами стопы ног собирает крышечки в ведёрко, которое стоит недалеко от ведущего (или на скамейке сидит и перекладывает крышечки, рвет листочки бумаги – пальцами стопы). С каждым разом количество обручей уменьшается, пока не останется два победителя. Они бегают вокруг обруча, и по окончании музыки кто-то один занимает место в обруче – это и есть победитель. Игра повторяется 2-3 раза. Эстафета «Официант» (пирожки для бабушки). Дети делятся на 2 команды. От каждой команды на расстоянии 3метра ставим диск здоровья и небольшую корзинку для пирожков сбоку рядом с диском. Рядом с командой стоит или лежит небольшой разнос или плотный картон в форме разноса и «пирожки»- (это мешочки набитые ватой или песком) в небольшой чашке, по количеству ребят. По команде, первые игроки, стоящие в колонне, берут один пирожок, кладут его на разнос и на носочках бегут к диску здоровья. Встают на него, несколько раз вращаются (туда-сюда), сбрасывают пирожок в корзинку и возвращаются обратно, передают свой разнос следующему, а сами встают в конец колонны. Как только следующий игрок получит разнос – бежит и выполняет все действия и т.д.		

-пятками по обручу -всей стопой вдоль по ободу	
Заключительная часть	
Обручи разложить друг за другом по прямой линии. Игроки выстраиваются с одной стороны и произносят слова « Если хочешь быть здоров, прыгай с нами через ров. И все прыгают через «ров» и выходят из зала.»	

ЗАНЯТИЕ 56			
Цель: побуждать детей к проявлению творчества в двигательной деятельности. Закреплять навык правильного приземления при прыжках из обруча в обруч. Воспитывать организованность, дружелюбие в играх.			
Вводная часть			
1.Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Каждый ребёнок выставил правую руку вперед. Инструктор начинает с первого и доходит до последнего, здоровается, слегка ударяя ладонью по ладони ребёнка (привет). Перестроение в колонну по два.	2.Ходьба в колонне по два -Ходьба спокойная -Ритмические притопывания при ходьбе -Ходьба обычная - Ходьба скрестным шагом -Ходьба спиной вперед -Ходьба гимнастическим шагом	3.Бег в колонне - по два с выполнением заданий по сигналу - на носках, держимся за руки. -«Аист»- остановиться и встать на одну ногу. -поменяй направление -«Зайцы» прыжки на 2-х ногах. Чередование ходьбы с бегом.	4.Перестроениедля ОРУ (с обручем) врассыпную по залу, по желанию детей.

Основная часть ОРУ			
5. И/п.: стоим в обруче, ноги врозь, руками держим обруч. Крутим обруч вправо – влево, слегка поворачивая туловище.	6. И/п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке, левая на поясе. 1-обруч вперед, левую ногу назад . 2- обруч назад 3 –обруч вперед 4- переложить обруч в левую руку, левую ногу приставить к правой. (то же повторить левой рукой)	7. И/п.: сидя на полу, ноги врозь, обруч на полу между ног, руки в упоре сзади 1- поднять ноги 2- хлопок ступнями ног над обручем 3-ноги в обруч на носочки, хлопнуть в ладони 4- И/п.	8. И/п.: ноги вместе, обруч внизу, хват за середину обруча 1- перепрыгиваем обруч 2-обруч перекинуть через себя 3- перепрыгиваем 4-перекидываем (30-1 мин)
9. ОВД 1.Прыжки «С кочки на кочку» (разложить обручи по прямой линии6-8 шт., расстояние между обручами 50 см), руки делают мах при прыжке. Усложнение: Прыжок в обруч, взять его в руки и крутить обруч немного, положить его и прыжок в другой обруч. И т.д. 2. Прыжки «Змейкой» Прыгаем на одной ноге вперед между обручами змейкой , руки на поясе, обратно меняем ногу.	10. Массаж стоп И/п.: сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, руки на колени 1-4-растираем правой стопой левую стопу и наоборот 1-4 Стопа о стопу - аплодисменты И/п.: стоя ходьба по обручу -пальцы стоп на обруче - середина свода стопы -пятками по обручу - Скрестным шаг (заплетаем ко-	11. Подвижная игра (по выбору) «Бездомный заяц» Разложить обручи по количеству детей врассыпную. Дети встают по одному в обруч. Звучит музыка , дети бегают вокруг обручей в это время инструктор убирает один обруч и музыка останавливается, .Дети занимают любой домик, кому не хватило тот выходит из игры, садится на скамейку и массирует стопы ног коррекционным мячом (катает мяч вперед – назад, круговые движения)За каждым разом убираем по одному обручу, когда останется один обруч , кто первый из детей запрыгнет в него тот и выигрывает. Игра на внимание «3-13-33» Дети встают как им удобно. Инструктор говорит; Я буду вам называть цифры и на каждую цифру показывать движения, а вы внимательно слушайте и выполняйте.. Я могу	

Если устают ноги, то меняем. Прыгаем несколько прыжков на правой ноге, затем на левой.	сичку)	вас обмануть движением и цифрой., а вы следите внимательно. На «3»-руки на поясе. На «13»- руки в стороны На «33» - руки вверх и хлопаем в ладони. Начали!
Заключительная часть		

- Ходьба с обручем по кругу, обруч в правой руке, несем как сумочку. Кладём обручи на место

- Игра малой подвижности» Подъёмный кран»

И/п.: сидя на полу, упор руки сзади, перенос ногами набивного мяча (500гр.) вправо-влево

«Я сейчас подъемный кран

Он на стойке великан,

Груз тяжелый поднимает

Как построить домик, знает.

Встаем в круг и говорим слова «Давай дружок обнимемся и до небес поднимемся, тепло сердец объединим и станем солнышком одним!»

Всем спасибо за урок.

До свидания!

Дружная компания.

Ноги свои берегите, движения дома повторите!

МАЙ

ЗАНЯТИЕ 57			
Цель: учить детей самостоятельно регулировать нагрузку, чередуя её с расслаблением (при упражнениях на скамейках). Учить правильному положению стоп при запрыгивании и спрыгивании со скамейки. Развивать внимательность, воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.			
Вводная часть			
1. Построение в шеренгу, расчет по порядку номеров (для того чтобы знать, сколько детей сядет на скамейку). Перестроение в колонну по одному.	2. Ходьба между скамейками (ставим 3-4 скамейки рядом, расстояние между ними 50 см.). Змейкой различными способами (на носках, на пятках, в полуприсяде, в полном приседании)	3. Бег на носках, с захлёстыванием голени, галопом (2-2,5 мин), между скамейками.	4. Перестроение в 3-4 звена по количеству скамеек
Основная часть ОРУ (на скамейках сед прямо)			
5. «Носки – пятки» И/п.: сидя на скамейке, стопы плотно прижаты к полу, ладони рук на коленях. Постукивать пальцами ног по полу, пятки не отрываем от пола, одновременно похлопывая ладонями по коленям, затем пятками постукиваем по полу, одновременно руками похлопываем по грудной клетке, локти в стороны, носки, не отрываем от	6. «Вращалочка». Приподнять ноги от пола, руки за голову, прямыми ногами выполняем вращательные движения стопами в правую, левую сторону. 8 раз. Дать ногам отдохнуть, погладить ноги от пальцев ног к себе, несколько раз	7. «Загадочный треугольник» И/п.: сидя на скамейке, спина прямая, стопы плотно прижаты к полу, руки на поясе. 1 - одновременно: развести носки ног в стороны и руки в стороны. 2- руки на поясе, носки ног соединить 6-8 раз. Затем пятки то же самое, носки ног не отрывать от пола, руками	8. «Иголочка» И/п.: сидя на скамейке, ноги вместе, руками держимся за мочки ушей, локти в стороны. 1 - приподнять носок правой ноги, завести за левую стопу и коснуться рядом с мизинцем правой стопы, и одновременно хлопнуть в ладони 2- правую ногу приставить к левой, руками взяться за мочки ушей, локти в стороны.

пола. Повторить 5-6 раз.		выполняем различные варианты (например, когда пятки врозь, правая рука вверх, левая в сторону («регулировщик»)).	3-4 – то же самое с другой ноги 3. Скольжение стопами ног по полу - вперед, назад.
9. ОВД « Пройди – не упади» 1. Игровое упражнение Ходьба по скамейке с мешочком на голове, перешагивая через кубики . 2-3 раза 2.Ритмическое упражнение под музыку (элементы степ-аэробики). И/п.: стоя лицом к скамейке на небольшом расстоянии, руки на поясе. 1-правая нога на скамейку 2-левая нога на скамейку 3- правая нога со скамейки 4-левая нога со скамейки Выполняем с ускорением и замедлением темпа 10 . Прыжки И/п.: ребёнок стоит в обруче лицом к скамейке (высота скамейки - 15 см.), руки отведены назад. И за скамейкой , на небольшом расстоянии, лежит обруч небольшого размера. 1 -запрыгнуть на скамейку, помогая руками 2- спрыгнуть с неё в обруч,		11. Игра на внимание «Нос, ухо, нос» Дети стоят как им удобно. Инструктор говорит; дети я буду вам говорить и показывать части тела, а вы за мной повторяйте. Я буду вас путать, будьте внимательны. Ошибки за мной не повторяйте, делайте правильно. Начали! Вначале инструктор говорит и показывает все правильно,(нос-берется за нос, ухо-берётся за ухо, во второй раз или третий раз нос-ухо, ухо - а сам берется за нос и т.д. Игра малой подвижности На скамейках «Упрямцы» И/п.: сидя на скамейках, соединить стопы ног. 1. «Встретились два козлёнка Два упрямых ребёнка» Приподнять ноги, давить стопами друг в друга, руками взяться за мочки ушей. 2. «Бодались. Бодались Сражались, сражались Потом они устали» Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.(1-2 мин), погладить ноги от пальцев стоп к себе. Несколько раз.	

Развернуться лицом к скамейке и выполнить то же самое движение.	
Заключительная часть	
Ходьба между скамейками. Змейкой с перестроением в шеренгу. Инструктор: за урок благодарю! Маме с папой покажите, младших братьев научите. Чтобы силу, ловкость не терять, дома надо повторять. Дети громко хлопают в ладони (благодарят инструктора). Всем спасибо! До свидания!	

ЗАНЯТИЕ 58		
Цель: учить детей самостоятельно регулировать нагрузку, чередуя её с расслаблением (при упражнениях на скамейках). Учить правильному положению стоп при запрыгивании и спрыгивании со скамейки. Воспитывать внимательность (в игре), выдержку и настойчивость в достижении положительных результатов. Воспитывать чувство коллективизма в игре «Гусеница», где один отвечает за всех и все за одного.		
Вводная часть		
1. Построение в шеренгу, на первый–второй рассчитайсь, вторые номера шаг вперед. Перестроение в колонну по два.	2. Ходьба -парами между скамейками, змейкой держась за руки, приставным шагом лицом друг к другу, руки на поясе. - подскоки, держась за руки, - ходьба на носках, руки вверх, - на пятках, руки на пояс, в полуприсяде - «уточки».	3. Бег на носках, с захлёстом голени, галопом -2-2,5 мин. Бег «прямые ноги вперед – назад»

Основная часть ОРУ на скамейках (сед верхом)			
4. И/п.: сидя верхом на скамейке, стопы стоят на полу. Поднять носки ног и опустить 10-12 раз, затем то же пятками. 2. «Качалочка» Перекатывание стоп – с пятки на носок, руки вперед – назад за стопами, плавные движения.	5. « Догонялки» И/п.: сидя верхом на скамейке, стопы стоят на полу. 1 - одновременно - поднять носок правой ноги и пятку левой 2 - поменять местами, сделать наоборот 10-20 раз, руки согнуты в локтях, работают как колеса поезда (чух-чух)	6. «Червячок» И/п.: сидя верхом на скамейке, стопы стоят на полу 1-8 - сгруппировать пальцы ног и под музыку – пальцы распрямляем и, делая небольшой захват пальцами по полу продвигаясь вперед. («Червячок» двигается вперед) 1-8 - назад двигаемся, отталкиваемся пальцами стоп.	7. Массаж И/п.: сидя верхом на скамейке, стопы стоят на полу, в руках по два теннисных мячика. Под каждую стопу ноги положить мяч и держать стопой, чтобы он не убежал. По сигналу инструктора, прокатываем мячи от носка к пятке, вперед – назад, стараемся мяч не терять, в среднем темпе.
8. ОВД 1. « Пройди – не упади» Игровое упражнение Ходьба по скамейке с мешочком на голове, 2-3 раза. 2. Подтягиваемся на животе по скамейке, хват рук с боку скамейки, ноги прямые, на спине мешочек 3. Ритмическое упражнение под музыку (Степ-аэробика (элементы)). И/п.: стоя лицом к скамейке на небольшом расстоянии, руки на		10. Игровое упражнение «Гусеница» Каждое звено выстраивается около своей скамейки. Образуют «гусеницу», положив руки друг другу на плечи или обхватив впереди стоявшего за талию. По сигналу «Гусеница огибает скамейку и возвращается на своё место. Кричат «Ура»! Усложнение: на носках, перекатываемся с пятки на носок, лыжной ходьбой. Подвижная игра «Великаны», « Карлики» и «Толстяки» Дети в роли великанов, карликов и толстяков.	

поясе. 1-правая нога на скамейку 2-левая нога на скамейку 3- правая нога со скамейки 4-левая нога со скамейки Выполняем с ускорением и замедлением темпа 9. Прыжки И/п.: скамейка между ног ребёнка, руки на поясе. Прыжки на носках до края скамейки, обратно возвращается по-«медвежьи» или спортивной ходьбой. Встаём в конец колонны.	Звучит музыка, дети бегают по залу. По остановке музыки или по сигналу «Великаны» - дети встают на скамейки, бегают дальше - и по сигналу «Карлики»- присесть на корточки у скамейки, бегают дальше и по сигналу «Толстяки» - важно гуляют по залу, руки в стороны, живот вперед и т. д. (изобразить толстяка, надуть щёки, ноги врозь).
Заключительная часть	
Игровое упражнение на скамейке 1.«Рисуем круги» И/п.: сидя на скамейке. Поднять правую ногу и вращать в коленном (затем в голеностопном) суставе направо – налево. Представляя, что мы рисуем большие и маленькие круги. Опустить ногу на пол. Все повторить с левой ногой. 2. Ходьба между скамейками. Змейкой с перестроением в шеренгу. Инструктор: «За урок благодарю!	

Маме с папой покажите, младших братьев научите. Чтобы силу, ловкость не терять, дома надо повторять». Дети громко хлопают в ладони. Всем спасибо! До свидания!

ЗАНЯТИЕ 59	
Цель: создать у детей радостное настроение, желание играть в подвижные игры самостоятельно и под руководством инструктора. Соблюдать правила игры.	
Вводная часть дети выполняют самостоятельно, инструктор следит за качеством выполнения	
Основная часть ОРУ Инструктор напоминает по названиям упражнения, дети выполняют.	
1. «Рак пятится назад» Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10-15 метрах ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же – спиной вперед – возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т/д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой. Во время движения оглядываться не разрешается. 2.«Поменяемся местами»	3.Эстафеты по желанию детей, предложенные инструктором. Эстафета «Перейди болото» Дети делятся на 2команды. Зал делим пополам. Одна команда по правой стороне, другая по левой. В руках у каждого ребёнка по 2 колючих коррекционных коврика. По сигналу инструктора или под музыку, дети меняются местами, переступая с коврик на коврик. На пол наступать ногами нельзя. Встал на один коврик – второй положил впереди, перешел на второй, первый вперед кладёт и т.д. Как только перешел на другую сторону, ждет всю свою команду и кричит «Ура».

Дети стоят в кругу или сидят на стульях полукругом, у каждого в руках различный инвентарь (например, у двоих - троих мячи одного размера, но по цвету разные). У других - сшитый снежок и т.д. Инструктор стоит в центре и говорит: «Дети, у кого мячи красного цвета – поменяйтесь местами. Дети быстро смотрят друг на друга и меняются и т. д. Проверяем на скорость и реакцию. Вместо инструктора может выступать ребёнок, который будет давать разные задания. Например – у кого футболка белого цвета и т.д.	4.Эстафета «Тканевая дорожка, для ножки» Определяем линию старта. Кладём длинную дорожку, сшитую из легкой ткани, размер ширина 15 см. длина 1 метр. В конце дорожки кладем небольшую круглую палочку. На расстоянии 1,5 метра от палочки, ставим кеглю. По сигналу инструктора ребенок собирает пальцами ног дорожку к себе. Как только соберёт, сразу поочередно правой-левой ногой катит палочку вперед до кегли, берет палочку, оббегает кеглю, кладет палочку на указанное место, передает эстафету следующему и встает в конец колонны.
Заключительная часть	
«Дружок» Встаём парами друг напротив друга на небольшом расстоянии и говорим: – Это – ты (показывают друг на друга ладошкой) – Это – я (показывает ладошкой на себя). – Ты хороший для меня (развести руки в стороны). - Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) - И не нужен мне другой! Инструктор: всем спасибо , до свидания.	

ЗАНЯТИЕ 60
Цель: создать у детей радостное настроение, желание играть в подвижные игры, самостоятельно и под руководством инструктора. Научить соблюдать правила игры.
Вводная часть

дети выполняют самостоятельно, инструктор следит за качеством выполнения			
Основная часть ОРУ Инструктор напоминает по названиям упражнения, дети выполняют.			
1. «Волейбол» Цель: профилактика плоскостопия при выполнении упражнения (мнём стопами бумаг), развитие глазомера (при бросках бумажного мяча). Дети ногами сминают бумагу в форму мяча, руками помогают придать форму. Натягивается сетка посередине зала. Делятся на две группы. По команде инструктора дети перебрасывают сделанные мячи на другую сторону (1-2 мин). У кого меньше мячей, тот и выиграл. Мячи делают только стопами.	2. «Сложи солнышко» Цель: формировать у детей точное и выразительное выполнение задания, развивать быстроту, ловкость, эстетику. Две команды по 5-6 чел. На расстоянии 2-3 метра лежит обруч. У каждой команды рядом лежат флажки или гимнастические палочки по количеству детей. По сигналу инструктора дети по очереди берут палочку, бегут до обруча и кладут лучик. Возвращаясь, передают эстафету следующему игроку, а сами встают в конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее справилась с заданием, красиво выложив солнышко.	3. Эстафета «Конфетное поле» 2 команды. От каждой команды на расстоянии 1 - 1,5 м. расставляем кегли врассыпную и незаметно кладём под кеглю конфетку, завёрнутую в бумажку. По команде дети по одному с колонны бегут и поднимают любую кеглю и смотрят, есть ли там конфета. Если есть, то они берут её стопой, зажимая пальцами, и кеглю ставят обратно на место. А сами прыжками возвращаются на место, передают эстафету и встают в конец колонны.	4. Эстафета «Перейди болото» 2 команды. Зал делим пополам. Одна команда на правой стороне, другая на левой. В руках у каждого ребёнка по 2 колючих коррекционных коврика. По сигналу инструктора или под музыку, дети меняются местами, переступая с коврик на коврик. На пол наступать ногами нельзя. Встал на один коврик – второй положил впереди, перешел на второй, первый положил вперед и т.д. Как только перешел на другую сторону - жди всю свою команду. Собралась команда - кричат «Ура».
Заключительная часть			
«Дружок» Встаём парами друг напротив друга на небольшом расстоянии и говорим: – Это ты (показывают друг на друга ладошкой)			

– Это – я (показывает ладошкой на себя). – Ты хороший для меня (развести руки в стороны). - Человек мой дорогой (обнимаются и похлопывают друг друга по спине) - И не нужен мне другой!

ЗАНЯТИЕ 61			
Цель: создать у детей радостное настроение, желание играть в подвижные игры, самостоятельно выполнять массаж стоп. Соблюдать правило игры и технику массажа стоп.			
1.Массаж И/п.: сидя, левая (правая) нога согнута в колене, 1- 8 - руками хорошо помять и растереть стопу, начиная от пятки к пальцам 1-8 - между каждым пальцем стопы сделать винтиковые движения пальцем руки, 1-8 - поглаживающие движения от пальцев ног до колена и выше, захватывая внешнюю и внутреннюю стороны ноги, пальцы рук раскрыты. Закрепляем: рвём писчую бумагу пальцами ног. - катаем палочку (мяч) правой –	2.«Весёлый счёт» Цель: закрепить и повторить правила игры, способствующие профилактике плоскостопия и одновременно развивающие счёт. По всему залу в произвольном порядке разложены колючие коррекционные коврики. Дети босиком стоят у своего коврика. По сигналу инструктора (музыки) бегают по залу на носочках, не слышно, как «мышки». По окончании музыки инструктор говорит: « В норку по 2». Дети должны заскочить на коврик по 2 человека и простоять несколько секунд. Игра повторяется, только уже счет меняется: по 3,4, 5,1. и.т.д.	3. «Вызов номеров» Цель: продолжить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений. Дети выстраиваются в 2-3-4-5 колонн по 5 человек. Перед каждой командой лежит коврик или обруч на расстоянии 4-5 метров. Дети рассчитываются по номерам. (1,2, и т/д.) Каждый запоминает свой номер. Инструктор называет любой из номеров, а дети, кто под этим номером, должны выбежать вперед и встать на коврик. Кто прибежал последним, та команда проиграла. И продолжаем игру дальше.	4. Заключительная часть Дети встают в круг. Все хлопают в ладони, затем раскрывают руки в стороны ладонями вверх, закрывают глаза и стоят с закрытыми глазами.. Инструктор: «Весело мы поиграли, Друг друга развлекали. Пора прощаться нам, друзья. В группы возвращаться нам пора».

левой стопой			

ЗАНЯТИЕ 62

Цель: создать у детей радостное настроение, желание играть в подвижные игры, самостоятельно выполнять массаж стоп. Соблюдать правило игры и технику массажа стоп.

1. Массаж

И/п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе:

1 - полуприсед, голову опустить вниз;

2 - выпрямиться, голова прямо;

3 - подъём на носки, посмотреть вверх;

4 - опуститься на стопы.

Повторить 5–6 р.

-Сидя, массируем каждый пальчик стопы и между пальцами

- Катаем палочку вперёд-назад

- Аплодисменты стопами ног (лёжа на спине)

2. Эстафета «Поход в баню»

2 колонны по 5–6 человек, у каждого ребёнка полотенце на плече и мыло в упаковке.

На расстоянии 1–2 м. от колонны стоит обруч на подставке один на 2 команды (по центру), на расстоянии 3 м. от обруча стоят тазики напротив каждой колонны. Между тазиками стоит взрослый (инструктор), руки в стороны и в руках держит лейки.

По сигналу первые бегут, пролазят в обруч, добегают до тазика, вешают полотенце на руку взрослого, садятся в тазик, имитируют, что моются, вылезают из тазика, берут полотенце с руки взрослого, вытираются и бегут

3.Игры на внимание.

«Нос - ухо - нос»

Цель: продолжить вырабатывать координацию движений, равновесия, внимания.

Дети стоят, как им удобно. Инструктор говорит «Дети, я буду вам говорить и показывать части тела, а вы за мной повторяйте. Я буду вас путать, будьте внимательны. Ошибки за мной не повторяйте, делайте правильно. Начали!» Вначале инструктор говорит: нос и берётся за нос. Ухо и берется за ухо, все правильно, во второй раз или третий - нос-ухо, ухо, а сам берется за нос и т.д.

4. «3-13-33»

Цель: развитие внимательности, морально-волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов.

Дети встают как им удобно. Инструктор говорит:

«Я буду вам называть цифры, а вы показывать движения». И объясняет.

На «3»-руки на поясе.

На «13»- руки в стороны

На «33» - руки вверх и хлопаем в ладони.

обратно до обруча, пролазят, добегают до второго игрока, передают эстафету рукой и встают в конец колонны. Выигрывает команда, первая сходившая в баню.	Начали!
Заключительная часть	
Дети встают в круг, хлопают в ладони, затем разводят руки в стороны ладонями вверх, закрывают глаза и с закрытыми глазами должны немного постоять Инструктор: Весело мы поиграли Друг друга развлекали Пора прощаться нам друзья В группы возвращаться нам пора.	

ЗАНЯТИЕ 63
«Путешествие по Африке»
Цель: подведение итогов, проведённых занятий по профилактике плоскостопия у детей
Вводная часть
Инструктор: «Ребята, заканчивается наш учебный год. Мы многое за этот период сделали: мы провели для наших ножек хорошую профилактику от плоскостопия, используя различные упражнения, коррекционные дорожки и тренажёры, массаж, танцевальные этюды и, конечно, игры. Я предлагаю сегодня вспомнить некоторые из них». По периметру зала разложить различные массажные коврики, дорожки и т.д. и поставить 3–4 конуса, под которыми положить какой-то атрибут игры, или просто написать название игры. Дети идут, останавливаются и играют в эти игры.

1. Дети входят в зал под музыку и встают в шеренгу. Инструктор: «Ребята, сегодня мы отправляемся с вами в путешествие по Африке. Давайте возьмём свои походные рюкзаки». Дети берут хоп-мячи, закидывают их за голову и маршируют за инструктором.	2. Ходьба: - хоп-мяч за головой, высоко поднимаем колени. - на носках, хоп-мяч вверх, руки прямые. - на пятках, мяч у груди. - прокатывая мяч вокруг себя.	3. Бег - по кругу друг за другом, мяч у груди. Остановились и убрали рюкзаки (хоп-мячи) в сторону.	4.Построениедля ОРУ Дети встают в шеренгу с канатом в руках
Основная часть ОРУ			
Инструктор: «Ребята, в Африке в джунглях растёт много зелёных растений – лиан, сегодня мы проведем разминку с такой лианой (канатом)»			
5. И/п.: основная стойка, канат внизу. 1 - канат вынести вперед; 2 - канат поднять вверх, правую (левую - ногу отвести назад); 3 - канат вернуть вперед, правую ногу приставить к левой ноге; 4 - канат опустить вниз 6. И/п.: лежа на спине, канат перед собой:		8. «Лодочка» И/п.: лёжа на животе, канат перед собой, держимся руками за канат. «И» – приподнять канат вверх, ноги приподнять от пола: 1 - качнуться вперёд; 2 - качнуться назад, руки и ноги при этом не сгибаем. 9. И/п.: канат лежит на полу:	

1 - поднять канат вверх; 2 - положить канат за голову; 3 - поднять канат вверх; 4 - опустить канат вниз. Повторить 4–5 р. 7. И/п.: лежа на спине, канат за головой: 1 - поднять прямые ноги вверх; носочки хорошо натянуть; 2 - опустить прямые ноги вниз, колени стараемся не сгибать. Повторить 5–6 р.	прыжки через канат: прямо, боком, «спиралькой» друг за другом.

За дверью спортивного зала слышится голос Чичиты (воспитатель, переодетый в костюм обезьянки). Она просит ребят о помощи, что бы они помогли ей вернуться в родные джунгли, но чтобы добраться до Чичиты, ребятам придется преодолеть много препятствий.

10. ОВД 1. Пройти, пробежать змейкой на носках между конусами. 2. Ходьба по скамейке: одна нога на скамейке, другая на полу. 3. Прыжки: - руки, упор на скамейку, - прыжок через скамейку и т.д. до конца «спиралькой».	11. «Крышечка» - Пролезть в обруч правым, левым боком. У каждого обруча лежат крышечки от газ.воды. Перед тем как пролазить в обруч, ребёнок пальцами ног берет крышечку и перебрасывает её в обруч, затем сам пролазит и т.д., ноги при этом меняются так же, как и положения плеча.	12. «Переправа» Руками делаем упор на одной скамейке, ногами - на другой, двигаемся от начало скамеек до конца приставным шагом, одновременно отставляя в сторону руку и ногу. 12. Выходит Чичита: Ребята, спасибо вам большое! Вы помогли вернуться мне домой, в мою любимую Африку. Я хочу угостить вас настоящи-	13.Лазанье по шведской лестнице за бананом. Примечание: перед тем как перейти к этому упражнению, заранее привязать бананы и накрыть лестницу, чтобы было не видно бананов. Каждый банан привязан отдельно, чтобы детям было удобно срывать его. Дети по очереди пробегают по колючему коррекционному коврику до лестницы, стопу ставят на середину перекладины и поднимаются вверх за бананом (бананы кладут в большую корзину,

		ми бананами, но для этого нужно постараться их достать с высокого дерева (показывает).	в заключительной части Чичита раздаст их детям).
Инструктор: «Молодцы! Вы все справились с заданием, и я вам предлагаю обезьяний массаж, чтобы укрепить свои стопы ног, вы ещё быстрее будите лазать по деревьям. Усаживайтесь поудобнее, начнём!»			
14. Массаж стоп И/п.: стоя , ноги врозь, руки на поясе. 1 - полуприсед, голову опустить вниз. 2 - выпрямиться, голова прямо 3 - подъём на носки, посмотреть на вверх 4 - опуститься на стопы Повторить 5-6 раз.	И/п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 - отвести правую стопу не отрывая пятку от пола вправо сопровождая кистью правой руки. 2 - закрыть руку на пояс и стопу приставить к левой ноге. 3-4 - всё повторить с левой ноги. Повторить 5-6 раз	И/п.: лежа на спине Растирание стоп. - сидя, массируем каждый пальчик стопы и между пальцами. - катаем палочку вперёд-назад. - аплодисменты стопами ног (лёжа на спине).	- рвём газетную бумагу стопами ног, зажимая пальцами газетку, (чем мельче, тем лучше). -затем стоя стопами ног собираем рваные клочки бумаги в ведро.
Заключительная часть			
Чичита: «Клёво! Клёво! Лучше меня умеете делать массаж стоп. Теперь они у вас крепкие, сильные, можно и поиграть. Предлагаю игру «Весёлые мартышки». Я буду вам говорить, а вы выполняйте и всё мне показывайте.».			

Чичита:«Мы весёлые мартышки, мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем.

И друг другу даже язычки покажем, оттопырим ушки.

Хвостик на макушке. Дружно прыгнем к потолку. Пальчик поднесём к виску.

А еще мы можем рожицы строить. Как скажу я цифру три.

С этой рожицей замри! Раз – два – три! Замри!

Дети выполняют движения, соответствующие стихам

Чичита:«Молодцы, ребята! Вам понравилась моя игра? А чем она вам понравилась, а?»

Ответы детей Чичита:«Угощайтесь, пожалуйста, бананами и возвращайтесь к себе в группы. А меня ждут друзья-обезьянки – уж очень они хотят, чтобы я им рассказала про вас - умных, сильных, смелых и радостных. До свидания, друзья!»

Консультация для воспитателей «Как определить плоскостопие»

Нарушение амортизационной функции одной или обеих стоп всегда имеет последствия для вышестоящих отделов опорно-двигательной системы и внутренних органов. Боли в ногах, спине, быстрая усталость при ходьбе, головные боли и другие недомогания часто возникают из-за плоскостопия. Обратить внимание на проблему может помочь случай - например, при рассматривании следа босых грязных или мокрых ног на поверхности, где он четко виден.

Если отпечаток имеет форму без выемки со стороны свода в средней части или она мала, легко заподозрить плоскостопие. Проделав простые тесты и подтвердив подозрения, нужно принимать меры.

Тесты для обнаружения плоскостопия.

Мокрый след на полу не всегда правильная "улика", подтверждающая наличие плоскостопия. Отпечаток нужно сделать на листе чистой бумаги, внимательно рассмотреть его и даже начертить линии.

Но предварительно можно самому или с посторонней помощью проверить, на какую длину получится протолкнуть карандаш под середину свода стопы в положении стоя на полу. Если это сделать трудно или невозможно, значит свод ослаблен. Если карандаш легко проходит дальше чем до середины стопы, плоскостопия нет.

Отпечаток на бумаге смазанных жирным кремом стоп нужно делать в положении стоя, при этом масса тела равномерно распределена на обе ноги.

Варианты следа на бумаге могут быть такими:

1. Нормальный отпечаток - С-образной формы с выемкой со стороны свода более чем на половину ширины стопы.
2. Сводчатый. При этом на бумаге вообще не отпечаталась середина стопы - только пальцы, самая широкая часть и пятка.
3. Плоскостопие. Выемка составляет менее половины ширины стопы или вовсе отсутствует.
4. Вальгусный. В том месте, где должна быть выемка, отпечаток "выползает" за контуры стопы и оказывается в этой части очень широким.

Консультация для воспитателей
«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из главных проблем, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно- психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия.

Плоскостопие — довольно неприятный недуг, который, формируясь в раннем детстве, способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка. При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплощение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Для предупреждения плоскостопия рекомендуются умеренные упражнения для мышц, ног и стоп, ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Особенно рекомендуется хождение босиком летом по рыхлой, неровной поверхности, так как при этом ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный её подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях ДОУ должна осуществляться систематически. Она включает ежегодное создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды, обеспечение рекомендуемого двигательного режима, соблюдение гигиенических условий, а также правильную организацию физического воспитания и валеологического образования. Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, специальные тренажеры). Следует предоставить детям возможность применения указанного оборудования. Кроме того, в теплое время года необходимо обеспечить возможность систематического ис-

пользования природно-оздоровительных факторов, например, оборудовать на групповых участках естественные грунтовые дорожки.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности можно использовать различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки и т.п.

Ниже приводятся комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп. Они могут применяться в различных частях занятия по физической культуре, а также в других формах работы по физическому воспитанию – в процессе утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, в качестве домашних заданий и т.п. Наибольший эффект достигается, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку (например, для комплекса «утята» в качестве музыкального сопровождения можно использовать «танец маленьких лебедей» из балета п.и. Чайковского «лебединое озеро» в современной обработке). Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить, поэтому с раннего возраста необходимо укреплять мышцы и связки ног.

1 КОМПЛЕКС «УТЯТА»:

1. «Утята шагают к реке»

И.п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку»

И.п. – то же

1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 – и.п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу»

И.п. – то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крякает»

И.п. – то же

1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны

(«клюв открылся»), произнести «кря-кря»

3-4 – и.п.
5. «Утята учатся плавать»
И.п. – сидя руки в упоре сзади, носки натянуть
1 – согнутую правую стопу – вперед
2 – разгибая правую стопу, согнутую левую стопу – вперед.
2 КОМПЛЕКС С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ:
1. И.п. – сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.
Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.
2. И.п. – то же
1-2 – сгибая пальцы ног, обхватить ими палку
3-6 – держать
7-8 – и.п.
3. И.п. – то же
1-2 – поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол
3-4 – и.п.
4. И.п. – сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.
Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.
5. И.п. – то же.
Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.
6. И.п. – стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.
Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.
Примечание. Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.
3 КОМПЛЕКС С ПРЕДМЕТАМИ:
I. Разминка.
1. Хождение на высоких носочках.
2. Хождение на пяточках.
II. Основной комплекс упражнений.
1. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.
2. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
3. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
4. «Сборщик» - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падания предметов при переноске.
5. «Художник» - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
6. «Гусеница» - И.П. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед,

затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно.
7. «Серп» - И.П. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
8. «Мельница» - И.П. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.
9. «Барабанщик» - И.П. – тоже. Стучим носками ног по полу не касаясь его пятками.
10. «Веселые прыжки» - И.П. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.П.
11. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.
Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Рекомендации родителям по диагностике и профилактике плоскостопия

Ежедневно следить за гигиеной стоп ребенка.
Мотивировать ребенка на красивые, здоровые стопы.
Помогать ребенку в выполнении физических упражнений дома.
Поощрять ребенка за ежедневную самостоятельную работу по выполнению выученных упражнений и поиску новых движений для свода стопы.
Посещать с ребенком бассейн.
Изготовить нетрадиционные коврики или дорожки.
Обязательно выполнять рекомендации и пожелания инструктора по физической культуре, интересоваться успехами ребенка, новыми комплексами упражнений и т.д.
Обратить внимание на обувь ребенка, она должна быть удобной, мягкой и просторной.
Не стоит носить обувь чрезвычайно широкую и свободную.
Ежедневно и регулярно принимать душ для ног, он поможет снять усталость и напряжение.

Консультация для воспитателей
Стопа

Стопу образуют 26 костей, не считая сесамовидных, соединенные друг с другом при помощи суставов и связок. Последние придают стопе довольно сложную форму, напоминающую спираль или лопасть пропеллера и обеспечивающих подвижность в трех плоскостях. Поддержанию формы и выполнению функций стопы способствует активность 42 мышц стопы и мышц голени.

Стопы претерпевают изменения на протяжении всей жизни человека, но наиболее интенсивно формирование сводов стоп идет в первые 7 лет. Далее критическими для сохранения формы и функции стоп будут периоды быстрого роста ребенка, приходящиеся на школьные годы, периоды гормональной перестройки.

Стопа в теле человека выполняет три биомеханических функции: рессорную, балансировочную и толчковую. При плоскостопии страдают все функции стопы.

Рессорная функция - смягчение толчков при ходьбе, беге, прыжках. Она возможна благодаря способности стопы упруго распластываться под действием нагрузки с последующим обретением первоначальной формы. Исследования показали, что при быстрой ходьбе в обуви с твердым каблуком по паркетному полу ускорения в области пятки достигают величины, в 30 раз превышающей ускорение свободного падения (g). У людей со здоровыми стопами на голени ускорение составляет 5-6 g, а до головы доходит всего 1 g. При плоскостопии толчки более резко передаются на суставы нижних конечностей, позвоночника, внутренние органы, что способствует ухудшению условий для их функционирования, микротравматизации, смещениям.

Балансировочная функция - регуляция позы человека при движениях. Она выполняется благодаря возможности движения в суставах стопы в трех плоскостях и обилию рецепторов в сумочно-связочном аппарате. Здоровая стопа скульптурно охватывает неровности опоры. Человек осязает площадь, по которой проходит. При плоскостопии положение костей и суставов изменяется, связочный аппарат деформируется. В результате у детей страдает координация движений, устойчивость.

Толчковая функция - сообщение ускорения телу человека при движениях. Это самая сложная функция стопы, так как в ней используются и рессорность и способность к балансировке. Ослабление этой функции наиболее наглядно проявляется при беге, прыжках.

Стопа - это область, богатейшая нервными рецепторами и являющаяся «энергетическим окном» организма. Известно, что охлаждение стоп вызывает рефлекторное сужение сосудов слизистой оболочки верхних дыхательных путей, наиболее ярко выраженное у незакаленного человека. В традиционной восточной медицине считают, что через стопу можно получить доступ к любой части тела.

Диагностика плоскостопия

Дети, страдающие плоскостопием, могут предъявлять жалобы на повышенную утомляемость ног, боли в стопах, голенях при беге, длительной ходьбе и к концу дня. Возможно появление головных болей после двигательных нагрузок как следствие снижения рессорной функции стоп. В стопах боли локализуются, как правило, в области свода стопы, у внутреннего края пятки, в таранно-пяточно-ладьевидном сочленении, под лодыжками. В голенях боли локализуются в икроножных или передних большеберцовых мышцах. Высота внутреннего и наружного сводов стопы снижена, стопа удлинена и расширена в среднем и переднем отделах. Ладьевидная кость может

обрисовываться сквозь кожу на медиальной стороне стопы. Характерны шлепающая походка с разведением носков в стороны, при стоянии стремление поставить стопу на наружный край, неравномерный износ обуви: быстрее стаптывается внутренняя часть.

Определение плоскостопия в домашних условиях

Выполните следующие действия:

- Намочите ступню или используйте краску, чтобы оставить отчетливый отпечаток (врачи-ортопеды пользуются специальной бумагой для печати).
- Наступите на поверхность. Ваша стопа должна четко отпечататься.
- Изучите полученный отпечаток

Плоскостопие. Если отпечаток вашей ступни выглядит так, вы можете страдать от продольного, поперечного или комбинированного плоскостопия. Это несерьезная
проблема, и от нее можно избавиться, нося ортопедические стельки при плоскостопии.
Они помогут изменить состояние стопы на приближенное к правильной анатомической форме.

Высокий свод. При этом состоянии подъем слишком выражен и вызывает метатарзальную боль, подошвенный фасциит и тендинит ахиллова сухожилия.

Здоровая нога. Если отпечаток выглядит так, то ваша походка великолепна, и стопа находится в правильном положении. Если при этом вы страдаете от боли в конечностях, то причина заключается в неудобной обуви.

Консультация для родителей «Внимание! Плоскостопие!!»

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

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполниться пять (или даже шесть) лет. Почему? Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу.

При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

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

Чем опасно плоскостопие?

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

ставу, что может привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно профилактировать и лечить.

Для терапии детей, страдающих плоскостопием, применяются щадящие методы лечения. Предпочтительны физиотерапевтическое лечение, лечебная физкультура, мануальная терапия и особый массаж. Медикаменты назначаются в крайнем случае, т.к. вызывают множество побочных эффектов и не убирают причину заболевания, а наоборот, могут его усугубить. Методами первого выбора для лечения детского плоскостопия являются мягкотканые техники мануальной терапии и массажа. Используются особые методики, направленные на укрепление мышц, которые подтягивают свод стопы, и улучшают ее кровоснабжение, также оказывается мягкое воздействие на суставы и связочный аппарат, проводится корректировка возникшей деформации стопы и голеностопа.

Из-за того, что плоскостопие провоцирует «встряску» костей, суставов ног и нижних отделов позвоночника, при лечении целесообразно обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Нередко плоскостопие провоцирует появление сколиоза (искривления позвоночника). При обнаружении других патологий опорно-двигательного аппарата врач назначает курс лечебного массажа, особую гимнастику, а в ряде случаев требуется курс мануальной терапии. С ее помощью врач напрямую воздействует на страдающий от отсутствия амортизации позвоночник, снимая напряжение в нем и ликвидируя асимметрию крестца, которая иногда возникает при плоскостопии и может стать причиной искривления позвоночника.

Ребенку, страдающему плоскостопием, ортопед обязательно назначает для ношения специальную обувь: подходящую по размеру, сделанную из натуральных материалов, с жестким задником и хорошей фиксацией на ноге, с небольшим каблучком. Стельки-супинаторы также подбираются индивидуально, с учетом формы стопы.
Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

Упражнения с гимнастической палкой малого размера

1. "*Перешагни через палку*".

Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы, горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

2. "*Перешагни сидя*".

Сидя, ребенок держит палку за концы. Переносит поочередно ноги через палку, а затем возвращает их обратно.

3. "*Подними палку ногами*".

Сидя, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее.

4. "*Перенеси ноги через палку*".

Лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Согнуть ноги, стараться перенести их через палку, возвратиться в исходное положение.

5. "*Пройди по палке*".

Ребенок ходит по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая его.

6. "*Пройди по палке боком*".

Ребенок передвигается боком по палке приставными шагами.

Упражнения с мячом среднего размера.

1."*Подними мяч ногами*".

Сидя на полу, ноги вытянув вперед, руками опираясь на предплечья. Захватить стопами мяч, поднять его повыше.

2."*Переложи мяч ногами*".

Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподняв и переложив его поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

3."*Перекинь мяч ногами*".

Сидя, вытянув ноги, опираясь на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его, пытаясь перекинуть за голову.

4."*Подкати мяч*".

Сесть, положив мяч на пол перед собой, руками опереться на предплечья, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

5."*Футбол*".

Ребенок водит мяч ногами.

Упражнения с толстой веревкой или скакалкой.

1. "*Сложи веревку*".

Ребенок сидит, пытаясь вытянутую на полу веревку собрать пальцами ног.

2. "*Подними веревку*".

Сидя на полу, опираясь руками сзади, вытянутую веревку лежит перед выпрямленными ногами. Захватив веревку пальцами ног, поднять ее, удерживая некоторое время.

3. "*Пройди по веревке*".

Положить вытянутую веревку на пол, предложив ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.

4. "*Прыжки через веревку боком*".

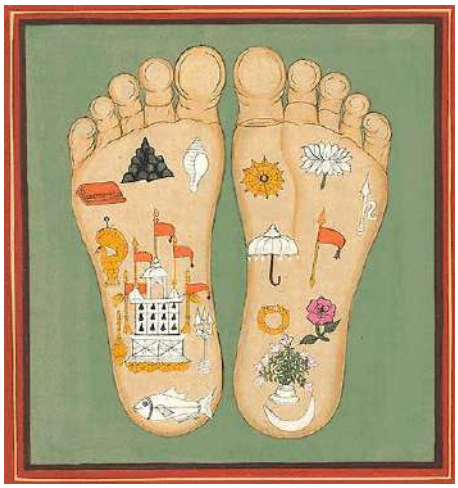
Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через веревку, продвигаясь вперед.

5. "*Прыжки через скакалку*".

Научите ребенка прыгать через маленькую (1-1,5 м) скакалку мелкими, быстрыми и легкими прыжками.

Консультация для родителей «Здоровые стопы»
Детская обувь

1. **Должна обувь соответствовать форме, размеру стопы**.



2.**Подошва должна быть гибкой**. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.

3. **Подошва не должна быть высокой**, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.

4.**Слишком мягкая подошва также не допустима**, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.

5.**Каблук**. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.

6.**Фиксированный задник**. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

7.**Прочная фиксация в носовой части**. Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.

8. **Хорошая вентиляция обуви**. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.

Конечно же, не обойтись без ***упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия***. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

Лёжа на спине - одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.

Сидя на полу, руки в упоре сзади – катание каждой стопой малого мяча, палки.

Стоя - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.

Упражнения в ходьбе – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

Заключение

Проведённое ранее нами исследование, направленное на профилактику плоскостопия у детей, позволяет судить о том, что проблема является чрезвычайно важной и актуальной.

Установлено, что систематическое выполнение рекомендуемых нами упражнений позволяет не дать возможности прогрессировать уже имеющимся у детей нарушениям стопы и развиваться этому заболеванию по мере роста ребенка. Необходимо информировать родителей воспитанников детских садов о возможных последствиях плоскостопия и заболеваниях его сопровождающих.

По нашему мнению, родителям следует периодически осуществлять контроль за состоянием стоп ребёнка, владеть информацией о новейших достижениях медицины в области профилактики и лечения плоскостопия. Кроме того, родители личным примером должны мотивировать своего ребенка на занятия по рекомендуемой нами программе.

Благодарим Вас за то, что вы уделили внимание ногам своего ребенка, его позвоночнику, а значит и здоровью. Желаем вам набраться терпения и систематически выполнять профилактические упражнения.

В летний период времени желательно повторять любое занятие, а подвижные игры и эстафеты можно не только повторять, но и усложнять.

Список литературы

1.Кириллова Ю.А. О здоровье всерьёз. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников / Ю.А Кириллова.– М.: Детство-Пресс, 2015.
2. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6–7 лет. /В.С. Лосева. – М.: ТЦ Сфера, серия «Здоровый малыш» 2007.
3. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ/ О.Н. Моргунова.– Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
4.МуллаеваН.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников/ Н.Б. Муллаева.– СПб.,2005
5.Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей / Н.П. Недовесова.–М.Детство-Пресс , 2014.
6.Наумов О. Плоскостопие – это не пустяк /О. Наумов.– СПб.,2002.
7. Олонцева Г.Н. Комплексная диагностика физического развития ребёнка / Г.Н.Олонцева.– Иркутск, 2011.
8.Пуляевская О.В. Развитие психических функций дошкольников на музыкальных занятиях / О.В Пуляевская., Е.Н. Дзятковская.– М., 2005.
9.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3–7 лет / К.К. Утробина.–М., 2004.
10.Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет / К.К. Утробина.–М., 2015.