

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5  
«Рябинка» города Кызыла Республики Тыва

ПРИНЯТО  
решением  
Педагогического совета  
(методического совета)  
протокол № 1  
31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий  
МБДОУ детский сад № 5  
г.Кызыла  
Сергеева Н.А.  
Приказ № 49  
«08» 09 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Здоровячок»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок освоения программы: 2 года

Возрастная категория воспитанников: 5-7

Автор-составитель: Суворова А.С  
(Инструктор по физической культуре)

г. Кызыл, 2021 г.

# **Профилактика плоскостопия для детей дошкольного возраста «Здоровячок» (кружковая работа)**

---

## **Пояснительная записка.**

**Тема: «Профилактика плоскостопия».**

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Я в течение длительного времени, работаю над проблемой профилактики плоскостопия. Плоскостопие – болезнь серьёзная, именно из-за несерьёзного к ней отношения, сформировалось отношение к своему здоровью.

Плоскостопие трудно излечить, но можно смириться с ним и чувствовать себя не плохо. Однако без специальных упражнений и стелек жить с плоскими стопами будет не просто. Лечение можно быть пассивным (специальная обувь, корригирующие стельки, супинаторы).

Но я в своей работе использую активную, включающую тренировку мышц стопы и голени, корригирующую гимнастику, игровой массаж, подвижные игры, ходьбу по оздоровительным дорожкам. При работе по профилактике плоскостопия большую роль играет нетрадиционное оборудование – веточки ели, степы, дорожки с мелкими различными предметами – палочки, веревочки, камешки, шишки и т.д.

Вот почему очень важно, чтобы работники дошкольного учреждения и родители воспитанников хорошо знали приемы и способы профилактики плоскостопия.

**Цель:** профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе оздоровительной работы.

## **Задачи:**

### **Оздоровительные задачи:**

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

### **Образовательные задачи:**

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

### **Воспитательные задачи:**

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

### **Ожидаемый результат:**

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

В пособии использовала идеи работы с детьми по плоскостопию профессора В.В Красовской, проводившей исследования в г. Красноярске;

А.А.Николаевой (г.Москва); С.Н.Поповой «Лечебная физическая культура».

В своей работе опираюсь на таблицу показания изменения свода стопы.

Выявляю детей, болеющих плоскостопием в начале учебного года и в конце года, делаю сравнительную характеристику.

При систематической работе мы видим изменения в положительную сторону

Те задачи, которые я ставила в начале работы, были выполнены. В результате работы по профилактике плоскостопия мы видим изменения свода стопы детей. При сравнении полученных показателей (сентябрь – май), мы видим положительную динамику у 6 детей. У них ширина свода стопы уменьшена на 0,5 – 1см. Показатели на том же уровне остались у 9 детей. Я хочу еще раз отметить, что вылечить совсем плоскостопие невозможно, но при целенаправленном педагогическом воздействии можно подкорректировать и дети будут чувствовать себя не плохо.

### **Перспективный план работы с детьми по профилактике плоскостопия**

<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>задачи</b>	<b>пособия</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>1 неделя</b>	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей в средней группе.	лист бумаги, масло подсолнечное
	<b>2 неделя</b>	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей в старшей группе.	лист бумаги, масло подсолнечное
	<b>3 неделя</b>	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и	лист бумаги, масло подсолнечное

		коррекции стопы у детей в подготовительной к школе группе.	
	<b>4 неделя</b>	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость.	лист бумаги, масло подсолнечное
<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>задачи</b>	<b>пособия</b>
<b>октябрь</b>	<b>2 неделя</b>	Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.	стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат
	<b>3 неделя</b>	Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость	стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат
	<b>4 неделя</b>	Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Разучить подвижную игру «Страус», воспитывать дружеские взаимоотношения.	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.
<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>задачи</b>	<b>пособия</b>
<b>Ноябрь</b>	<b>1 неделя</b>	Продолжать укреплять стопы ног хождением по	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая

		сосновой веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус».	дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.
	<b>2 неделя</b>	Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, используя аутотренинг	стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.
	<b>3 неделя</b>	Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество.	рейка, гимнастическая стенка, сосновые веточки, ребристая дорожка, дорожка с щебень..
	<b>4 неделя</b>	Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног; учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях.	стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.
<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>задачи</b>	<b>пособия</b>
<b>Декабрь</b>	<b>1 неделя</b>	Продолжать закреплять навыки правильного массажа стопы и голени ног. Продолжать учить новым упражнениям в и.п. сидя на	стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.

		стуле. Воспитывать интерес к подвижным играм.	
	<b>2 неделя</b>	Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре. «Сапожник». Воспитывать интерес к подвижным играм.	ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки.
	<b>3 неделя</b>	Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Закреплять слова в подвижной игре «сапожник». Воспитывать интерес к занятию. Воспитывать интерес к занятию.	ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки.
<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>задачи</b>	<b>пособия</b>
<b>Январь</b>	<b>2 неделя</b>	Упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях включить ходьбу по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» укреплять мышцы и связки голени стопного сустава.	брусек с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия.
	<b>3 неделя</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях для большого эффекта продолжать ходить	брусек с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия

		по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» продолжать укреплять мышцы и связки голеностопного сустава.	
	<b>4 неделя</b>	Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.	бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка.
<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>задачи</b>	<b>пособия</b>
<b>Февраль</b>	<b>2 неделя</b>	Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках. В подвижной игре «Сапожник» дать детям организовать самостоятельно игру.	гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком.
	<b>3 неделя</b>	Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног. закреплять упражнения на гимнастических скамейках. Самостоятельно дать детям организовать подвижную игру «Сапожник».	гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком
	<b>4 неделя</b>	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога.	стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.
<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>задачи</b>	<b>пособия</b>
<b>Март</b>	<b>1 неделя</b>	Продолжать развивать у детей умение выполнять	стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки,

		упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога	камешки, гимнастические скамейки.
	<b>2 неделя</b>	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.	доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.
	<b>3 неделя</b>	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.	доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.
	<b>4 неделя</b>	Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Совершенствовать двигательные умения и навыки на степенях. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Воспитывать интерес к занятию.	пишкы, «кочки», степы по количеству детей, листы бумаги, карандашы.
<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>задачи</b>	<b>пособия</b>

<b>Апрель</b>	<b>3 неделя</b>	Продолжать упражнять детей в умение прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость.	доска
	<b>4 неделя</b>	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру.	сосновые веточки, гимнастическая стенка.
<b>месяц</b>	<b>неделя</b>	<b>задачи</b>	<b>пособия</b>
<b>Май</b>	<b>1 неделя</b>	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. Для лечебного массажа точек стопы внести веточки сосны.	сосновые веточки, гимнастическая стенка.
	<b>2 неделя</b>	Разучить новый комплекс массажа для голени и стопы ног, для стимуляции активных точек. Закрепить упражнения из каждого вида по одному. В подвижной игре «Сапожник» уметь двигаться с притопами под музыку.	платочек, гимнастическая палка, ребристая доска.
	<b>3-4 недели</b>	Проведение диагностики	

## **Сентябрь**

1 неделя Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия

2 неделя у детей старшей и

3 неделя подготовительной группах

4 неделя

Задачи: Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках.

Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног.

Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу.

Воспитывать усидчивость

Пособия: дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка

I часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, с различным положением рук. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.

II часть: 1 этап: Массаж стопы и голени.

1. Разглаживание стопы ног ладонями рук.
2. Круговые движения пальцами руки на стопе ног.
3. Массаж стопы кулачком.
4. Массаж пальчиков ног.
5. Разглаживание голени ног.

2 этап: Упражнения в положении лежа на спине.

1. Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз)
2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз)
3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой)
4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз)

Основные движения:

а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза)

б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе)

Подвижная игра: « Гибкий носок»

III часть: игра на внимание: вставить карточки

## **Октябрь.**

1 неделя

Задачи: Продолжать укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе и беге (на носках и пятках). Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на полу. Воспитывать у детей желание заниматься.

Пособия: дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка

(см занятие за 4 неделю сентября)

2 неделя

Задачи: Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений из положения, сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.

Пособия: стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат

I часть: Ходьба на носках с различными положениями рук, чередуя с ходьбой на пятках. Бег змейкой. Ходьба в колонне по одному (по ребристой доске).

II часть: I этап: Массаж сидя на коврике.

II этап: ОРУ (на стульях с мячом)

1. И.п.: сидя на стуле – катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз)

2. И.п.: то же ; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза)

3. И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза)

4. И.п.: сидя на стуле: прокатывание мяча стопами ног поочередно правой и левой ногой (5-6 раз)

Основные движения:

а) Ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза)

б) Ходьба по канату боком приставным шагом и передом в медленном темпе (2-3раза)

Игра: «Пройди – не задень»

III часть: ходьба по следам, по ребристой доске.

3 неделя

Задачи: Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость

Пособия: стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат.

(см. занятие за 2 неделю октября)

4 неделя

Задачи: Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижной игре «Страус» и разучить её.

Пособия: стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.

I часть: Построение в колонну. Ходьба на пятках, носках и на наружном крае стопы (различные положения рук). Бег с выбрасыванием носок вперед.

Ходьба по диагонали. Построение в круг.

II часть: I этап (массаж стопы и голени ног)

II этап: ОРУ (с различными предметами)

1. И.п.: сидя на стульчике. Сгибание и разгибание носок ног (5-6раз)

2. И.п.: то же. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его над полом (5-6раз)

3. И.п.: то же. Собрать пальчиками ног платочек «гармошкой» под стопы ног(5-6раз)

4. И.п.: то же. Захватывание и приподнимание пальцами ног палочки (4раза)
5. И.п.: то же. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая от пола носок ног (3-4раза)
6. И.п.: то же. Вставание из и.п. сидя «по-турецки» опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп (2-3раза)

Основные движения:

- а) Ходьба босиком по ребристой доске (2-3раза)
- б) Лазание по гимнастической стенке (2-3раза)
- в) Ходьба босиком по сосновой веточке. (2-3раза)

Подвижная игра: «Страус»

III часть: Аутотренинг.

## **Ноябрь.**

1 неделя:

Задачи: Продолжать укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус».

Пособия: стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка. (см. занятие за 4 неделю октября)

2 неделя:

Задачи: Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, использовать аутотренинг

Пособия: стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.

I часть: Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений для рук. Бег змейкой. Ходьба гимнастическим шагом. Построение в круг.

II часть: 1. Массаж стопы и голени ног. (см. занятие за сентябрь)

2. ОРУ (с предметами)

1) И.п.: сидя на стуле. Разведение и сведения пяток, не отрывая от пола (5-браз)

2) И.п.: то же. Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5-браз)

3) И.п.: то же. Сдавливание стопами резинового мяча (5-браз)

4) И.п.: то же. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки (5-браз)

5) И.п.: то же. Катание палочки стопами ног (5-браз)

6) Повтор. 1 упражнения.

3. Основные движения.

а) Ходьба по ребристой дорожке(2-3раза)

б) Легкий бег по следам(2-3раза)

в) Ходьба приставным шагом по канату боком (2-3раза)

4. Подвижная игра: «Пройди – не задень»

III часть: Аутотренинг.

### 3 неделя:

Задачи: Учить детей удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его.

Закреплять ходьбу на пособиях, выполняя различные упражнения.

Воспитывать усидчивость и товарищество.

Пособия: рейка, гимнастическая стенка, сосновые веточки, ребристая дорожка, дорожка с камешками.

I часть: Ходьба гимнастическим шагом, на пятках, «пингвины». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба по ребристой доске.

II часть: 1. Массаж.

2. Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы.

а) Ходьба босиком по рейке.

б) Ходьба (лазание) по гимнастической стенке

в) Ходьба по ребристой доске.

г) Ходьба по дорожке с камешками.

д) Ходьба по сосновым веточкам.

3. Подвижная игра: «Страус»

Содержание игры – страус рассыпал по всей площадке предметы, которые предлагает собрать своим птенчикам, захватывая пальцами ног. Дети собирают камушки, палочки и т.д. После чего идут врассыпную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк» бегом возвращаются домой, волк старается их поймать. (2-3 раза).

III часть: малоподвижная игра «Сделай вот так» (карточки)

### 4 неделя

Задачи: Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым упражнениям из и.п. сидя на стуле.

Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях

Пособия: стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.

I часть: ходьба на носках с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны, вниз) – чередуя с ходьбой на пятках. Бег обычный и с ускорением. Ходьба.

II часть:

1 этап: Массаж сидя на коврике.

2 этап: ОРУ на стульчиках (с мячиком)

1. И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6 раз)

2. И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4 раза)

3. И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4 раза)

4. И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6 раз)

3 этап: Основные движения

а) Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом обхватывая ее края сводами стоп (2-3 раза)

б) Ходьба по канату боком или приставным шагом передом (2-3раза)

Игра: «Пройди - не задень»

III часть: под композицию песни «Сапожник »

I. Дети, дети вы куда идете?

Ой, сапожник, мы идем на площадь.

II. Дети, дети башмаки порвете?

Ой, сапожник, ты их залатаешь.

III. Дети, дети кто же мне заплатит?

Ой, сапожник, тот, кого поймаешь!

(дети разбегаются по залу, сапожник догоняет)

**Декабрь .**

1 неделя

Задачи: Продолжать закреплять навыки правильного массирования стопы и голени ног.

Продолжать учить новым упражнениям из и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Пособия: стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.

(см. занятие за 4 неделю ноября)\_

2 неделя

Задачи: Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре.

«Сапожник». Воспитывать интерес к подвижным играм.

Пособия: ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимнастические палки.

I часть: Построение в колонну по одному. Ходьба на носках, гимнастическим шагом. Ходьба на пятках, с полуприседанием на одну ногу, другую отвести в сторону. Бег с захлестыванием пяток назад, «змейкой». Ходьба. Построение в круг.

II часть: 1. Массаж - дополнение (поколачивание кулачком на стопе ноги)

2. Упражнения в положения стоя.

а) приподнимание на носки с упором на наружный край стопы;

б) повороты туловища при фиксированных стопах<sup>4</sup>

в) упражнение «ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги;

г) полуприседания и приседания стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны;

д) захватывание пальцами и приподнимание от пола какого-либо предмета.

3. Основные движения

а) Ходьба по дорожке с шишками (2-3раза)

б) Прыжки с «кочки на кочку» (2-3раза)

в) Лазание по гимнастической стенке (2-3раза)

Подвижная игра: «Сапожник»

III часть: Ходьба по следам, по ребристой дорожке.

### 3 неделя

Задачи: Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Закреплять слова в подвижной игре «сапожник». Воспитывать интерес к занятию. Воспитывать интерес к занятию

Пособия: ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимнастические палки. (см. занятие за 2 неделю декабря)

## **Январь.**

### 2 неделя

Задачи: Упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонной поверхностью.

Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях включить ходьбу по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» укреплять мышцы и связки голеностопного сустава

Пособия: брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия.

I часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и пятках – руки на поясе. Бег по диагонали. Ходьба с носка на пятку. Построение в круг.

II часть: 1 этап: Массаж (выполнять с большим эффектом)

2. этап: Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы.

1. Ходьба по бруску с наклонными поверхностями

2. Приведение переднего отдела стопы

3. Поднимание на носки с каждым шагом.

3 этап: Основные движения:

а) ходьба по камешкам (2-3раза)

б) бег по узкой дорожке (2-3раза)

в) ходьба по сосновым веточкам (2-3раза)

3 этап Подвижная игра: «Турпоход»

III часть: Спокойная ходьба.

### 3 неделя:

Задачи: Продолжать упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонной поверхностью. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях для большого эффекта продолжать ходить по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» продолжать укреплять мышцы и связки голеностопного сустава.

Пособия: брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия (см. занятие за 2 неделю января)

### 4 неделя

Задачи: Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.

Пособия: бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка.

I часть: Построение в шеренгу. Равнение. Ходьба за ведущим. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Бег «змейкой», с захлестыванием пяток назад. Ходьба. Построение в круг.

II часть: 1 этап. Массаж.

2 этап. ОРУ (с бруском)

1. И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, под пятками брусок.

Поднимать и опускать носки ног. (10раз)

2. И.п.: то же, но брусок под носками. Поднимать пятки и опускать. (10раз)

3. И.п.: то же, ноги соединены, брусок под пятками. Развести носки ног в стороны и свести, не отрывая стопы от пола. (10раз)

4. И.п.: то же, брусок под носками. Развести и свести пятки, не отрывая ног от пола. (10раз)

3 этап: Основные движения:

а) Ходьба по дорожкам со следами

б) Прыжки через гимнастические палки

в) Ходьба по гимнастической скамейке боком, обхватывая края сводами стоп

5. этап: Подвижная игра: «Страус»

(по команде собирать камешки стопами ног)

III часть: Дыхательная гимнастика «Большой и маленький»

## **Февраль.**

### 1 неделя

Задачи: Продолжать выполнять упражнения для суставов, мышц и связок стопы с бруском для большого эффекта оздоровления (профилактике).

Закреплять умение собирать носками ног камешки с пола в подвижной игре «Страус». Воспитывать усидчивость и интерес к занятию.

Пособия: бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка. (см. занятие за 4 неделю января)

### 2 неделя

Задачи: Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках в подвижной игре «Сапожник», дать детям организовать самостоятельно игру.

Пособия: гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком.

I часть: Ходьба двумя колоннами противходом «Трамвай». Бег противходом. Ходьба, построение в колонну по одному.

II часть: 1 этап: Массаж.

1) Подошву и тыльную сторону стопы растереть по направлению от пальцев к голеностопному суставу (30с)

2) Пальцами обеих рук разминать и растереть основание пальцев ног с подошвенной стороны (30с)

3) Все также, но только пятку (30с)

4) Поглаживающими движениями массировать стопу, охватывая ее обеими руками (30с)

5) Прием массирование со всех сторон ноги от голеностопного сустава до коленного (10с)

2 этап: ОРУ (на гимнастической скамейке)

1. И.п.: сидя на скамейке верхом. Вставить на носки в полуприсядя.(5раз)

2. И.п.: сидя на полу лицом к скамейке, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях. Вытягивать ноги и доставать носками края скамейки. (5раз)

3. И.п.: стоя лицом к скамейки. Запрыгивать и спрыгивать со скамейки спиной (задом)(5ра)

4. И.п.: стоя боком к скамейке. Прыжки вокруг скамейке (2-3раза)

3 этап: Основные движения.

а) Ходьба по сосновым веточкам (2-3раза)

б) Прыжки с кочки на кочку(2-3раза)

в) Бег по ребристой дорожке(2-3раза)

4 этап: Подвижная игра: «Сапожник»

III часть: Ходьба в колонне.

3 неделя

Задачи: Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног. Закреплять упражнения на гимнастических скамейках.

Самостоятельно дать детям организовать подвижную игру «Сапожник».

Пособия: гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком (см. занятие за 2 неделю февраля)

4 неделя

Задачи: Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога.

Пособия: стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.

I часть: Ходьба в колонне. Ходьба спиной вперед, на носках и пятках. Бег боковым галопом (вправо-влево). Ходьба.

II часть: 1 этап: Массаж.

1) Растирание подошвы и тыльной стороны стопы(30с)

2) Разминание и растирание пальцев ног руками(30с)

3) Пятку разминать и растирать(30с)

4) Поглаживание стопы обеими руками(30с)

5) Прием массирования со всех сторон ноги от голеностопного до коленного сустава (30с)

2 этап: ОРУ (с пособиями сидя на стульях)

1) Максимальное сгибание и разгибание стоп (30с)

2) Захватывание стопами мяча и приподнимание его (4раза)

3) Захватывание и приподнимание пальцами ног камешков и палочек (по 3раза)

4) Собираение пальцами ног матерчатого коврика в скатки (2раза)

3 этап: Основные движения:

а) По следам

б) Ходьба по шнуру

4 этап: Подвижная игра: «Гибкий носок»

Шчасть: Ходьба.

## **Март.**

### 1 неделя

Задачи: Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога

Пособия: стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.

### 2 неделя

Задачи: Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.

Пособия: доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры  
I часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выпадами, с высоким подниманием колен. Бег трусцой. Ходьба.

II часть:

1 этап: Массаж.

2 этап: ОРУ (в процессе ходьбы)

1) Ходьба по бруску с наклонной поверхностью

2) Приведение переднего отдела стопы

3) То же, поднимаясь на носки, на каждом шагу

3 этап: Основные движения:

а) Лазание на гимнастической стенке (не пропуская реек)

б) Ходьба босиком по песку

4 этап: Подвижная игра: «День и ночь»

III часть: Игра «Найди и промолчи»

### 3 неделя

Задачи: Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.

Пособия: доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.

### 4 неделя

Задачи: Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Совершенствовать двигательные умения и навыки на степенях. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Воспитывать интерес к занятию.

Пособия: шишки, «кочки», степы по количеству детей, листы бумаги, карандаши.

I часть: ходьба между степами, на носках, пятках, внешней стороны стопы.

Бег между степами, змейкой. Ходьба.

II часть: 1 этап. Массаж (сидя на степах)

а) Удобно сесть и расслабиться.

б) Сделать разминание стопы всеми пальцами рук.

в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

г) Похлопать подошву ладонью.

д) Покатать ногами палку, несильно нажимая на неё.

е) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

2 этап. Гимнастика для пальцев ног.

Вот как пляшет наш Большак:

И вот эдак и вот так!

(изо всех сил шевелят большими пальцем ноги)

Он один – впереди,

Остальные позади.

(шевелият всеми пальцами ноги)

Дед Егор срубил забор.

Щели и дыры – чтобы виден был вор.

(разводят пальцами ног как можно шире, а потом с силой поджимают их)

Пять и пять пошли гулять,

Вот и стало – дважды пять.

(по возможности разворачивают ступни ног друг другу, соединяют их и делают 2волну» - по очереди совмещают пальцы ног, от мизинца к большому пальцу)

Предлагаю детям лит бумаги и карандаш для рисования пальчиками ног.

3 этап. Основные движения.

а) Ходьба по шишкам (2-3р)

б) Прыжки с «кочки» на «кочку» (2-3р)

в) Лазание по гимнастической стенке (2-3р)

4 этап. Подвижная игра: «Кто быстрее на степ»

III часть: Ходьба.

## **Апрель**

### 1 неделя

Задачи: Развивать у детей быстроту, ловкость, внимание и выносливость.

Формировать активное участие в соревнованиях. Приобщать детей к здоровому образу жизни. Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.

## **Спортивное развлечение**

Дети входят в зал и занимают свои места.

Вед.: Все ли в сборе? Все ли тут?

Оглянитесь! Помолчите!

А потом скажите в слух:

Что вас ждет?

Дети: Нас ждет досуг!

Пусть игры и старты, как книжки и сказки

Украсят сегодня досуг!

Вед.: Внимание! Внимание!

Всех участников прошу

Приготовиться к старту!

Проводятся эстафеты.

1) «Кто быстрее прыгает в мешке»

2) «Не упусти мяч»

- прыжки с мячом ( мяч зажат между ногами);

- передача мяча над головой;

- передача мяча между ногами.

3) «Преодолей полосу препятствий»

4) Словесная игра: «Кто больше назовет виды спорта»

Жюри подводит итоги соревнований. Награждение.

Вед.: Чтоб расти и закаляться!

Будем спортом заниматься!

Закаляйся детвора. В добрый час!

Дети: Физкульт-ура!

Праздник заканчивается песней «Физкульт-ура!»

## 2 неделя

Задачи: Упражнять детей в умении прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость.

Пособия: доска

I часть: Ходьба в колонне по одному. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Размыкание и смыкание приставным шагом боком. Бег в рассыпную: «Аист», «Зайцы». Ходьба.

II часть: 1 этап. Массаж.

2 этап. Упражнения, лежа на спине.

1) Поочередное и одновременное оттягивание носков ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (30с).

2) Согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны

3) Скольжение стопой одной ногой по голени другой, как бы обхватив ее

4) Согнув ноги и упираясь стопами о пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола

3 этап. Основные движения:

а) Прыжки в длину с места (2-3раза)

б) Ползание по доске на ступнях и ладонях (2-3раза).

4 этап. Подвижная игра: «Турпоход»

III часть: Ходьба.

## 3 неделя

Задачи: Продолжать упражнять детей в умении прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость.

Пособия: доска (см. занятие за 2 неделю апреля)

#### 4 неделя

Задачи: Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Закреплять умения выполнять упражнения для ног в положении стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру.

Пособия: сосновые веточки, гимнастическая стенка.

I часть: ходьба в колонне. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. Бег семенящим шагом. Ходьба. Построение в круг.

II часть: 1 этап. Массаж (тот же).

2 этап. Упражнения выполняемые стоя.

1) Приподнимание на носки с упором на наружный край стопы

2) Повороты туловища при фиксированных стопах

3) Упражнение «Ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги.

4) Полуприседания и приседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны.

5) Захватывание пальцами и приподнимание от пола каких-либо предметов.

3 этап. Основные движения.

а) лазание по гимнастической стенке, переходя с одного пролета стенки на другой (2-3раза)

б) ходьба по сосновым веточкам (2-3раза)

4 этап. Подвижная игра: по желанию детей.

III часть: игра на внимание с карточками.

## **Май**

### 1 неделя

Задачи: Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Формирование умения выполнять упражнения для ног в положении стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. Для лечебного массирования точек стопы внести веточки сосны.

Пособия: сосновые веточки, гимнастическая стенка. (см. занятие за 4 неделю апреля)

### 2 неделя

Задачи: Разучить новый комплекс массажа голени и стопы ног для стимуляции активных точек. Закрепить упражнения из каждого вида по одному. В подвижной игре «Сапожник» уметь двигаться с прыжками под музыку.

Пособия: платочек, гимнастическая палка, ребристая доска.

I часть: Ходьба в колонне. Ходьба на носках змейкой между конусами. Бег змейкой. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть: 1 этап. Массаж.

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами рук.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.
- д) Покатать ногами палку, несильно нажимая на неё.
- е) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

2 этап. Упражнения из положения, лежа на полу, сидя на стуле, стоя и в ходьбе.

- 1) Согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны (30с) (лежа на полу)
- 2) Подгребание пальцами ног матерчатого коврика (30с) сидя на стуле.
- 3) Полуприседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны (30с)
- 4) ходьба по дорожке со следами

3 этап. Основные движения

Расставить пособия и оборудования для свободного выполнения движений.

4 этап. Подвижная игра: «Сапожник» (2-3раза)

III часть: «Летает -не летает». Ходьба.

3 - 4 недели:

Проведение диагностики по выявлению изменения свода стопы к концу года

## **Тематический план работы с родителями на тему «Детское плоскостопие»**

Сентябрь

- 1. Анкетирования.

Октябрь

- 1.Беседа с родителями на тему «Предупреждение плоскостопия. Вред от плоскостопия»
- 2. Родительское собрание «Показ элементов оздоровительной работы в ДООУ»

Ноябрь

- 1. Консультация на тему «Массаж ног» эффективный вид закаливания.

Декабрь.

- 1. Беседа на тему «Пальчиковая гимнастика для ног».
- 2. Перечень упражнений выполняемых в различных и.п.

Январь

- 1. Индивидуальная консультация с родителями на тему «Массаж ног».

Февраль.

- 1. Показ нетрадиционного оборудования для профилактики плоскостопия.

Март.

- 1. Спортивное развлечение с родителями и детьми «Весёлые старты».

Апрель.

- 1. Консультация с родителями на тему «Хожение босиком по ребристой доске, веткам ели как эффективный метод профилактики плоскостопия».

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 5 «Рябинка» города Кызыла

Кружковая работа по профилактике  
плоскостопия у детей дошкольного возраста  
на НОД по физической культуре

Составила и разработала:

Инструктор по физико Суворова А.С.

Май.

1. Показ итогового занятия для родителей в подготовительной и старшей групп.

Список литературы:

1. Александровская М. Пальчиковая зарядка для ног «Обруч», 1998г. №5, 32стр.
2. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. – Москва , 2004г.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. – Москва , 1988г.
4. Саркисян А., Овакимян Г. Детское плоскостопие и косолапость, ж. «Дошкольное воспитание» 1991г. №7, 19-25 стр.
5. Селиверстов В.И. Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании //Дошкольное воспитание. 1997, № 12, с. 2-6.
6. Сергеев И. Профилактика плоскостопия //Дошкольное воспитание. 1985, № 6, с. 58-60.
7. Стеркина Р.Б. Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения //Дошкольное воспитание. 1996, № 6, с. 2-14.
8. Стеркина Р.Б., Коркина Ю.В. Итоги первого заседания Научно-методического совета по коррекционно-педагогическим проблемам дошкольного образования МОПО РФ //Дошкольное воспитание. 1997, № 10, с. 2-5.