

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 192

Комплекс упражнений
«Профилактика плоскостопия»

Составитель: Золотарева И.А.

Инструктор ФК

Екатеринбург 2020

Организационно-методические указания к проведению занятий по профилактике плоскостопия

Занятия рассчитаны на детей 5-7 лет, продолжительность занятий 20 минут, проводятся 2 раза в неделю, состоят из трех частей. Количество детей – 10 человек. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений и до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Один комплекс в течение двух недель разучивается, а в последующие две недели закрепляется частичным включением в заключительную часть физкультурных занятий. Занятия по профилактике плоскостопия начинают проводиться с октября, так как в сентябре идет адаптация детей к условиям детского сада и выявление нарушений здоровья воспитанников.

Занятия составлены в комплексы с опорой на литературу:

- «Комплексы лечебной гимнастики» Е.И. Подольской
- «Оздоровительные занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сериенко
- «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова

Структура занятий

I. Вводная часть – 3 мин

II. Основная часть –14 мин

III. Заключительная часть –3 мин

Инвентарь:

Кубики, гимнастическая палка, маленький мяч, мелкие предметы округлой формы, набивной мяч (вес 1 кг), гимнастическая лестница, обручи и кольца разных размеров, «дорожки здоровья» (нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине, «следы», набитые мелкими камешками)

октябрь	
1 часть	Цель: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек
2 часть	Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; - упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании -учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; - упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом; - упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; лазанию по гимнастической лестнице

3 часть	Цель: упражнять в ходьбе по ребристой доске
ноябрь	
1 часть	Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; - учить массажу стопы
2 часть	Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп; -учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев; - упражнять в сведении и разведении пяток; - упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно)
3 часть	Подвижная игра «Полоса препятствий» Спокойная ходьба
декабрь	
1 часть	Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; - закреплять умение ходить по гимнастической палке
2 часть	Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы». - закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета; - упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках);
3 часть	Цель: совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске.
январь	
1 часть	Цель: закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; - совершенствование ходьбы на наружных краях стоп
2 часть	Цель: закреплять круговые вращения стопы влево - вправо; - упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу - совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; - сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом
3 часть	Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком)
Февраль	
1 часть	Цель: закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости
2 часть	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков» -отработка общеразвивающих упражнений: «Гармошка», «Елочка»

	- отработка общеразвивающих упражнений: «Присядка», «Шаг с припаданием»
3 часть	- спокойная ходьба; - игра малой подвижности «Тик-так»
Март	
1 часть	Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом
2 часть	Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; - совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности
3 часть	Цель: учить балансированию на набивном мяче - учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; - отработка ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню
апрель	
1 часть	Цель: закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок; - совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком
2 часть	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристи», «Цыплята»; - отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка»; - отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто»
3 часть	Подвижные игры: захват пальцами ног мелких предметов и удерживание их; - «Великаны и гномы»
Май	
1 часть	Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком
2 часть	Цель: отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя; - совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; - отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках)
3 часть	Игра малой подвижности «Запрещенное движение»

ОКТЯБРЬ

I часть.

1. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0, 5 мин).

Вырос в поле урожай.

Поскорее собирай.

Едут детки маленькие

По дорожке ладненькой,

По кочкам, по кочкам,

По пням и пенёчкам.

2. Лёгкий бег на носочках (0, 5 мин).

По дорожке по прямой

Полетели мы стрелой!

3. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в стороны.

Тут горка, там овраг –

Покороче сделай шаг!

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10-15 с каждой ногой).

2. И. п. - сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).

Репу дружно все тянули,

Чуть корзину не перевернули.

3. И. п. - сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8-10 раз).

Мы арбузы собирали

И в машину их кидали.

4. И. п. - сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и переключивание их с места на место (30-40 с).

Все собрали огурцы,

Вот какие молодцы!

5. И. п. - сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз).

Помидоры дружно рвали

И по вёдрам рассыпали.

6. И. п. - сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5-10 сек.).

Лук собрали и горох –

Урожай у нас неплох!

7. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5-7 метров).

Тыквы круглые сорвали,

По одной перекатали.

8. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2-3 раза).

Мы с деревьев фрукты рвали

И корзины наполняли.

Подвижная игра «Зайцы в огороде».

III часть.

Ходьба и бег по ребристой доске.

Едем, едем мы домой

На машине грузовой.

Ворота открывай,

Едет с поля урожай!

НОЯБРЬ

I часть.

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60 сек.).

Ходьба «гусиным шагом». Прыжки: ноги врозь, ноги вместе. Обычная ходьба. Массаж стопы.

II часть.

Общеразвивающие упражнения «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 - в спотыкалочку».

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

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

3-4 - И. п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу».

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

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает».

И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря».

3-4 - вернуться в исходное положение.

5. «Утята учатся плавать».

И. п. - сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты.

Попеременное сгибание - разгибание левой и правой стоп.

Подвижная игра «Полоса препятствий».

III часть.

Спокойная ходьба.

ДЕКАБРЬ

I часть.

1. Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин).

2. Ходьба на наружном своде стопы.

*Собираемся в поход,
Много нас открытий ждёт.*

3. Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин.)

*Дружно ножки разминаем
И по палкам мы шагаем.*

4. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.

*Пробираемся вперёд,
Может, там нас кто-то ждёт?*

5. Лёгкий бег.

*На поляну мы попали
И кого там увидели?*

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).

*Важно цапля прошагала,
Ноги высоко держала.*

2. И. п. - сесть «по-турецки» (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут сделать это самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

3. И. п. - сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И. п. (6-8 раз).

*А павлин, увидев нас,
Поднял шею восемь раз.*

4. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5-1 мин).

*Здесь лисичка пробежала,
И следы хвостом сметала.*

5. И. п. - упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).

*Жучок на пне сидит
И ногами шевелит.*

6. И. п. - лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5-1 мин.).

*Под кустом кузнечик спал,
Ноги вывернув держал.*

7. И. п. - сидя, упор сзади. Катание подошвами круглого предмета (1-2

мин).

*Белки весело играли,
Шишки зайчикам бросали.*

8. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед - бесшумно, на носках (0, 5-1 мин).

*Испугался воробей
И запрыгал от зверей.*

III часть

Подвижные игры «Пройди - не ошибись», «Резвый мешочек».

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске (0, 5-1 мин).

ЯНВАРЬ

I часть.

1. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).

*Мы на стройку едем дружно,
Посмотреть нам очень нужно,
Как работают машины –
Маленькие и большие.*

2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3 мин).

*Вот КамАЗ идет груженный,
Медленно ползет, тяжелый.
Десять тонн песка он тянет,
Не свернет и не застрянет.*

3. Легкий бег на носочках (1-1, 5 мин).

*А в обратный путь пустой
Понесется он стрелой.*

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10с).

*Вот подъемный кран стоит,
Сверху машинист глядит.*

2. И. п. - сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

*Кран подъемный принял груз
Кто внизу стоит, не трусь!*

3. И. п. - лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).

*Транспортер везет на крышу
Доски, гвозди, краски, шифер.*

4. И. п. - сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6-8 раз).

Груз проходит этажи,

Эй, на крыше! Придержи!

5. И. п. - сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5-10 с.

Стоп, машина! Разгружай!

Пассажиров не сажай!

6. И. п. - сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (8 раз).

Быстро роет котлован

Экскаватор-великан.

III часть.

1. Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол (6-8 раз).

По строительным лесам

Мы поднялись к небесам.

2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1-2 мин).

А теперь пора спускаться

И на землю возвращаться.

3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Нас внизу автобус ждет,

Он домой всех отвезет.

Мы на стройке побывали,

Много разного видали.

Подрастем и будем дружно

Строить то, что людям нужно.

ФЕВРАЛЬ

I часть.

1. Ходьба на наружных сводах стопы.

2. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх.

3. Массаж стопы.

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».

И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс.

1 - правую вперед на пятку,

2-3 -покачать носком вправо-влево,

4 - приставляя правую, исходное положение,

5-6 - то же с левой ноги.

2. «Красные сапожки, резвые ножки».

И. п. стоя ноги вместе, руки на пояс.

1 - правую вперед в сторону на пятку,

2 - правую на носок,

3 - правую на пятку,
4 - с притопом приставляя правую, исходное положение,
5-8 - то же с левой ноги.

3. «Танец каблуков».

И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс.

1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх,

3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

4. «Гармошка».

И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо,

2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь,

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо,

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение,

5-8 - то же, что 1-4.

1-8 - то же, передвигаясь влево.

5. «Елочка».

И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе,

1- слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол,

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол,

3 - таким образом продолжать передвигаться вправо,

1-8 - то же влево.

6. «Присядка».

И. п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх,

2 - пятки вместе носки врозь,

3 - правую в сторону на пятку,

4 - приставляя правую, (исходное положение) пятки вместе носки врозь,

5-8 - то же с другой ноги.

7. «Шаг с припаданием».

И. п. - стоя на правой ноге, левую в сторону-книзу, руки на пояс.

1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед,

2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону - книзу,

3-4 - то же, что на счет 1-2. То же в другую сторону.

Игра «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараться схватить пальцами ноги скомканную бумагу, допрыгать до намеченной педагогом линии

III часть.

1. Спокойная ходьба.

2. Игра малой подвижности «Тик-так».

МАРТ

I часть.

1. Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин).

Здесь лисичка пробежала

И следы хвостом сметала.

2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1-15 мин).

А потом прошел медведь –

Любит Мишенька шуметь.

3. Ходьба по канату боком приставным шагом (0, 5 мин).

Лучшие качели –

Гибкие лианы,

Это с колыбели

Знают обезьяны.

4. Легкий бег на носочках (до 1 мин).

Еж тихонько бежал,

Никому он не мешал.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

2. И. п. - стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин).

Лось пришел на водопой

Не боится нас с тобой.

3. И. п. - сидя на стульчике. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног - поочередно одной и другой ногами (1 мин.)

Белки шишками играли

И игрушки собирали.

4. И. п. - упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.

Цапля чудо как плясала,

Ножку к ножке приставляла!

5. И. п. - лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой (по 3-4 раза).

А змея меняла кожу –

Хочет стать красивой тоже.

6. И. п. - сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).

*Крокодил на солнце грелся,
Целый день в воде вертелся.*

III часть.

1. Балансирование на набивном мяче.

Это не клоуны, а медвежата, –

Ох, и весёлые в цирке ребята!

2. Опираясь обеими руками о скамейку перепрыгивать через нее с одной стороны на другую.

3. Подвижная игра «Быстро возьми».

4. Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.

Пантера бесшумно по лесу идёт.

Пантера сегодня добычу найдёт.

АПРЕЛЬ

I часть.

1. Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).

Начиная тренировку,

Журавли ступают ловко.

2. Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1, 5 мин).

Мишка важно так шагает,

Набок лапы расставляет.

3. Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

Вышли гуси на прогулку

И идут по переулку.

4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с).

Муравьи ползут по веткам

И несут покусать деткам.

5. Легкий бег на носочках (40-50 с).

По узенькой дорожке

Бежали наши ножки.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Эквилибристы».

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче. Руки в стороны (1 мин).

Мы на шарике стоим

И по сторонам глядим.

2. «Цыплята».

И. п. - основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8-10 раз).

Как цыплята, мы на травке

Ищем зернышка в канавке.

3. «Лыжные тренировки».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит

по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).

Вот мы ножки разомнем

И потом в поход пойдём.

4. «Разминка».

И. п. - сидя на стуле, одна нога на колени другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30-40 с, 2 раза).

Дружно стопами

Вращаем,

И разминку начинаем.

5. «Раскатаем тесто».

Катание стопой пластмассового шарика (по 40 с).

Раскатаем тесто ловко,

Словно лепим мы морковку.

6. «Куры на насесте».

Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула (до 1 мин).

На насесте куры спали

И во сне цыпляток звали.

Ш часть.

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимает предметов, зажав их пальцами ног (1-1, 5 мин).

2. Кто быстрее пальцами йог соберет коврик в складки (по 4-5 раз).

3. Подвижная игра «Великаны и гномы»: ходьба на четвереньках (2-3 раза).

4. Ходьба и бег на носочках.

МАЙ

І часть.

1. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1-1, 5 мин).

Цапля важно так шагает,

Выше ноги поднимает.

2. Легкий бег на носках (до 1 мин).

Ну а ласточка стрелой

Полетела за другой.

3. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-2, 5 мин).

Утка с боку на бок переваливается,

Ей ходить так очень нравится.

4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

А весёлые галки

Ходят по палке –

Туда, сюда, обратно,

Очень им приятно!

II часть.

1. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).

*Цапля землю разгребает,
Червяков там выбирает,
Чтобы птенчиков кормить,
Малых деточек растить.*

2. И. п. - упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18-20 раз).

*Лебедь лапки разминает,
Лебедят он наставляет:
В небе будете летать,
В речке - плавать и нырять.*

3. И. п. - упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6-8 раз).

*А вот как журавль танцует,
Словно на коне гарцует.*

4. И. п. - лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40 с).

*Тренирует утка лапки,
Чтобы плавать без оглядки.*

5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед – бесшумно на носках (0, 5-1 мин).

*Испугался воробей
И запрыгал от зверей.*

6. Подвижная игра «Кто быстрее».

Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

III часть.

1. Спокойная ходьба.

2. Игра малой подвижности «Запрещенное движение».