

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 14  
г. Кропоткин МО Кавказский район

**Методическая разработка  
«Профилактика плоскостопия и формирование  
правильного свода стопы в дошкольном возрасте»**

**Автор: Чепова Валерия Александровна**

**Должность: инструктор по физической культуре**

**Место написания:  
город Кропоткин Краснодарского края, МАДОУ ЦРР-д/с № 14**

**Год написания: 2020г.**

«И станут видимы средь  
сумеречной сини  
Все дали скрытые, лежащие окрест,  
И письмена дорог, начертанных  
в пустыне,  
и в небе числа Звезд....»

М.Волошин, 1902

## ВВЕДЕНИЕ

В данной работе мною обобщён уникальный научно-практический опыт работы Н.Н. Ефименко в области *плантографии, науки, изучающей особенности отпечатков человеческих стоп с целью диагностирования двигательного развития и здоровья подопечных.*

Корни этой интереснейшей методики берут своё начало в древнейших философско-медицинских трактатах Индии, Китая, Кореи – ведь именно там была впервые доказана теснейшая взаимосвязь между организмом человека в целом и его проекционными зонами на стопе, на подошвенном отпечатке. Другими словами: **каков человек – такова и его стопа!**

Работая с детьми с отклонениями в развитии и здоровье, а также с малышами, страдающими детским церебральным параличом (ДЦП), мне удалось увидеть необычайно широкий спектр отклонений от так называемой идеальной стопы, что я и представлю в данной работе.

По убеждению Н.Н. Ефименко, плантография, без сомнения, является королевой тестов и в ближайшие годы будет взята на вооружение в практику дошкольных и школьных учебных заведений, оздоровительных центров, поликлиник, больниц и т.д.

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Стопа является опорой, фундаментом тела. Изменение формы стопы вызывает снижение её функциональных возможностей, изменяет положение позвоночника. Причиной нарушений осанки у детей дошкольного возраста нередко является плоскостопие и косолапость. Это отрицательно влияет на функции позвоночника, следовательно, 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 серьёзным препятствием к занятиям спортом. Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Суставно-связочный аппарат стоп ещё не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Объём движений детской стопы больше, чем взрослой, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких

снарядов. 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 ведёт к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов.

Основной причиной развития плоскостопия является гипотония мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. В раннем детском возрасте малоподвижная форма плоскостопия обычно безболезненна. В дальнейшем, по мере роста ребёнка, этот недостаток может увеличиваться. При этом ноги ребёнка принимают "о"-образную форму, ограничивается их подвижность, опора на подошву односторонняя и неполноценная, в результате чего ухудшается функционирование некоторых рефлекторных механизмов и точек стопы. Дети быстро устают, жалуются на боль в области голеностопного сустава и позвоночника. Поэтому важно предупредить плоскостопие, а если оно всё-таки появилось, своевременно проводить лечение.

Распространённым видом деформации стопы является и косолапость. Вследствие этого нарушается ходьба и осанка, координация между движениями рук и ног, ухудшается устойчивость в равновесии.

Тяжесть тела у косолапых детей больше всего приходиться на пятку и наружный край стопы, ограничивается подвижность ног, затрудняется ходьба. Такие дети быстро устают, при ходьбе поворачивают туловище направо и налево, им свойственна «гусиная ходьба».

Так же большое внимание следует уделять и полым стопам, т.к. они говорят о спастичности икроножных мышц и может иметь место грубое нарушение центральных нейронов. Такой тип стоп часто встречается у детей страдающих ДЦП.

При организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении необходимо уделять внимание вопросу профилактики нарушений в стопе ребёнка, осуществляя комплексный подход. Система мероприятий заключается в использовании всех средств физического воспитания (гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений) и в преемственности различных его видов и форм.

## НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ПЛАНТОГРАФИИ

Плантография – это методика получения отпечатков стоп в позе естественного прямостояния человека на специальном приборе – плантографе – с последующей их расшифровкой, подготовкой заключения и соответствующими рекомендациями.

Ещё в Древней Индии писали манускрипты, в которых давалась характеристика человека по отпечаткам его стопы: судьба, приоритеты в деятельности.

В Китае более тысячи лет назад была создана наука – рефлексология. В её основе лежало представление о том, что весь человек при помощи нервно-энергетических каналов проецируется на подошве стопы. Стимулируя ту или иную точку можно было лечить то или иное заболевание.

Уместно привести слова Криса Меридита, известного современного врачевателя из Южной Америки, который считает, что человек представляет собой шифр, который можно разгадать. По его мнению, вся основная информация о человеке сосредоточена на радужной оболочке, на ладонных линиях и линиях стоп, а точнее, на кожных подошвенных линиях. Выдающийся диагност систематизирует стопы по типичному рисунку кожных линий, которые, по его мнению, отражают особенности психосоматического статуса человека, его энергетический потенциал, таланты и склонности, а также продолжительность его жизни!

Известная во всём мире Су-Джок-терапия южнокорейского профессора Пак Джека Ву – также предполагает рассматривать стопу как область средоточия всех жизненно важных меридианов человеческого тела. Скелет, мышцы, все внутренние органы, органы чувств как бы проецируются на контур стопы, сосредотачиваются в определённых зонах и точках стопы информацию о состоянии энергетически отдельных анатомо-физиологических образований.

Например, большой палец соответствует голове (черепу и головному мозгу). В переднем отделе стопы отражаются сердце, лёгкие, солнечное сплетение, диафрагма. Средний отдел стопы отвечает за желудочно-кишечный тракт, а пятый – за органы таза и нижние конечности. На внутренний край стопы, от основания большого пальца и до пятки, проецируется позвоночный столб со всеми его отделами. Вот почему отпечаток стопы можно условно принять за фигуру маленького человека с соответствующим расположением в нём всех необходимых органов и систем. (рис.1).

Нам известна ещё одна методология, которая аналогичным образом рассматривает стопу. Это МРЗН-терапия, т.е. массаж рефлекторных зон ног. Много исследований в этом направлении провели супруги Райли, а

также Юнис Д. Ингхем, которая и ввела понятие о МРЗН в своих книгах «Истории, которые могли бы рассказать ноги» и т.д.



Рис.1. Рефлекторные участки ступней ног

Американский учёный Эйви Гринберг разработал свою систему по диагностике стоп. «Анализ стоп - путь к самопознанию», где обобщил мировой опыт и дополнил своим видением.

1 зона – элемента Земля (женский знак) курирует таз, мочеполовую сферу, детородную функцию, нижние конечности. Пята отвечает за примитивные животные инстинкты: инстинкт сохранения, голода, сексуальный (половой).

2 зона – средний отдел стопы Вода (женский знак) курирует брюшную полость, ЖКТ, а так же все жидкости человеческого тела (кровь, лимфа, урина, желчь).

3 зона – передний отдел стопы Огонь (мужской знак), органы грудной клетки, грудной клетки. Отвечает за способность к ученичеству, самосовершенствованию, интеллектуальные способности.

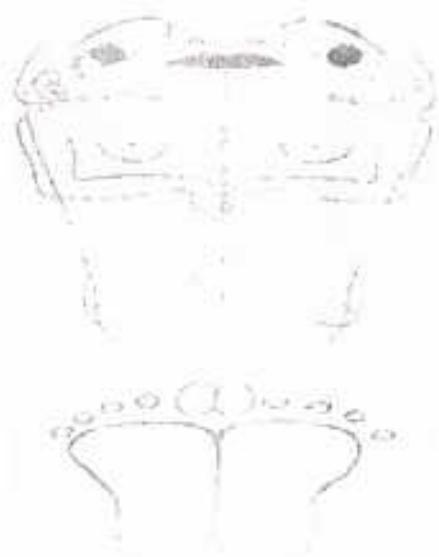
4 зона – пальцевая Воздух, склонность к искусству, духовной деятельности, Эйви Гринберг предлагает считать идеальной стопу и человека, в которых эти философские стихии оптимально сбалансированы. (рис.2)



**Рис.2.**

Из современных немецких авторов данное направление исследуют Ф. Зодер-Фахтеншлагер и М. Вайглхофер (1991, 1994).

Для наглядности своего метода авторы предлагают в помощь так называемый «гомункулус стоп» - условное изображение лежащего полярного человека. (рис.3). Гомункулус стоп показывает, какие зоны тела располагаются на соответствующих участках подошвы.



**Рис.3. Гомункулус стоп.**

Передняя часть тела соответствует тылу стопы, а спина- подошве. Все десять пальцев ног соответствуют зоне головы, причём со стороны ногтей предполагается лицо, а задняя часть пальцев соответствует затылку. Если придвигнуть ступни ног друг к другу и сравнить их с гомункулусом, то можно увидеть, что внутренние края стоп соответствуют середине тела и позвоночному столбу. К примеру, две пятки (по краю подошвы) соответствуют двум ягодицам, а низ пятки по голеностопному суставу-урогениталиям...

Н.Н. Ефименко также убеждён в колоссальной значимости стопы как зоны наибольшего средоточия информации со всего тела о состоянии органов и систем. Прямостоящий человек (*homo erectus*) контактирует с поверхностью опоры посредством ступней, через которые и происходит передача информации. Это очень напоминает действие диапроектора при воспроизведении им слайда на экран, когда закодированная первоначально информация может быть развернута и воспринята зрителем (рис.4).

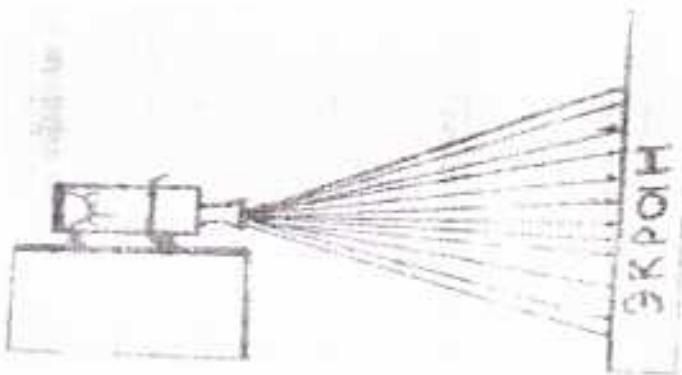


Рис.4.

Аналогичной является и суть метода плантографии, когда вся телесная (физическая) суть человека считывается при помощи действующих гравитационных потоков, постоянно пронизывающих его сверху вниз (рис.5). Н.Н. Ефименко такой подход назвал «теорией гравитационного дождя». Пролетающие сквозь человеческое тело невидимые частицы гравитоны сканируют состояние морфо-функционального статуса и выдают информацию на отпечатке стоп.



Рис.5. «Теория гравитационного дождя».

В 70-80-х годах прошлого века советскими учёными Потехановой, Годуновым и Черниковой были созданы графико-расчётный метод (рис.6.)

расшифровки плантограмм, в котором на основе математических расчётов определялось уплощение стопы у взрослых спортсменов

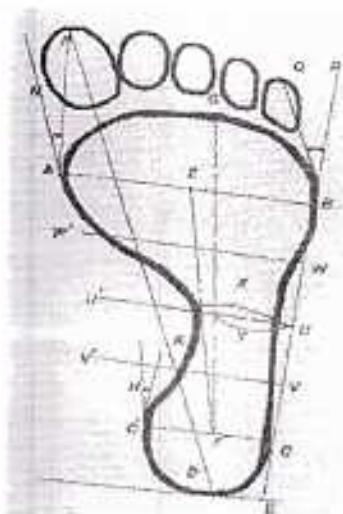


Рис.6. Графико-расчётный метод

Метод объективный, точный, но громоздкий в практике детских садов. На основе существующих мировых знаний Н.Н. Ефименко предложил свою простую методику **топографическую диагностику** плантограмм и предложил рассматривать как топографическую карту.

Как в педагогике: сравни две картинки и найди отличие; глаз становится главным инструментом, а метод рассматривания, наблюдения - главным диагностическим методом.

Сегодня Н.Н. Ефименко определяет более 90 отклонений в стопе, которые можно сформировать в 7 групп:

1. Античная (идеальная) стопа;
2. Гипотонический вид стоп;
3. Гипертонический вид стоп;
4. Дистонический тип стоп (смешанный);
5. Прочие стопные нарушения;
6. Пальцевые диагностические признаки;
7. Несимметричные стопы.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

- I. Вводная часть – 15 % (3 мин.).
- II. Основная часть – 70 % (14 мин.)
- III. Заключительная часть – 15 % (3 мин.).

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Месяц, цель проведения заданий
1	2
<b>Октябрь</b>	
Занятия № 1, 2	Цель: упражняться в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек
Занятия № 3, 4	Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; упражняться в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании
Занятия № 5, 6	Цель: учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражняться в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом
Занятия № 7, 8	Цель: упражняться в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске
<b>Ноябрь</b>	
Занятия № 1, 2	Цель: упражняться в ходьбе «гусиным шагом»; учить массажу стопы
Занятия № 3, 4	Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражняться в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп
Занятия № 5, 6	Цель: учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев; упражняться в сведении и разведении пяток
Занятия № 7, 8	Цель: упражняться в разгибании и сгибании стоп (поочередно)
<b>Декабрь</b>	
Занятия № 1, 2	Цель: упражняться в ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке
Занятия № 3, 4	Цель: закреплять умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»
Занятия № 5, 6	Цель: закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катания подошвами округлого предмета

1	2
Занятия № 7, 8	Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске
<b>Январь</b>	
Занятия № 1, 2	Цель: закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку; совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп
Занятия № 3, 4	Цель: закреплять круговые вращения стопы влево-вправо; упражнять в сгибании пальцами ног ткани, лежащей на полу
Занятия № 5, 6	Цель: совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом
Занятия № 7, 8	Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком)
<b>Февраль</b>	
Занятия № 1, 2	Цель: закреплять ходьбу на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости
Занятия № 3, 4	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков»
Занятия № 5, 6	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Гармошка», «Елочка»
Занятия № 7, 8	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Присядка», «Шаг с приседанием»
<b>Март</b>	
Занятия № 1, 2	Цель: совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом
Занятия № 3, 4	Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствовать круговые движения стопами по максимальной окружности
Занятия № 5, 6	Цель: учить балансированию на набивном мяче
Занятия № 7, 8	Цель: учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; отрабатывать ходьбу с постановкой ноги с носка на всю ступню
<b>Апрель</b>	
Занятия № 1, 2	Цель: закреплять ходьбу на наружном своде стопы и с перекатом на носок

1	2
Занятия № 3, 4	Ц е л ь: совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; отрабатывать общеразвивающие упражнения «Эквилибристы», «Цыплята»
Занятия № 5, 6	Ц е л ь: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Лыжные тренировки», «Разминка»
Занятия № 7, 8	Ц е л ь: отрабатывать общеразвивающие упражнения «Куры на месте», «Расскатаем тесто»
<b>Май</b>	
Занятия № 1, 2	Ц е л ь: совершенствовать навыки ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком
Занятия № 3–5	Ц е л ь: отрабатывать общеразвивающие упражнения из положения сидя
Занятия № 6–8	Ц е л ь: совершенствовать навыки поворотов голени внутрь и наружу; отрабатывать прыжки с небольшим продвижением вперед (на носках)
<b>Оборудование:</b> 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 с мелкими камешками)	

## **ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ**

### **Октябрь**

**I часть.** 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.*

Лёгкий бег на носочках (0,5 мин).

*По дорожке по прямой*

*Полетели мы стрелой!*

Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

*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 перекладывание 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 с).

*Лук собирали и горох –  
Урожай у нас неплох!*

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

*Тыквы круглые сорвали,  
По одной перекатали.*

7. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2–3 раза).

*Мы с деревьев фрукты рвали  
И корзины наполняли.*

8. Подвижная игра «Зайцы в огороде».

**III часть.** Ходьба и бег по ребристой доске.

*Едем, едем мы домой  
На машине грузовой.  
Ворота отворяй,  
Едет с поля урожай!*

**Ноябрь**

**I часть.** Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с).

Ходьба «гусиным шагом».

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Обычная ходьба.

Массаж стопы.

**II часть.** Общеразвивающие упражнения.

«Утятка».

1. «Утятка шагают к реке».

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

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку-спотыкальчику».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.

3. «Утятка встретили на тропинке гусеницу».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крякает».

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. «Утятка учится плавать».

И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

6. Подвижная игра «Полоса препятствий».

**III часть.** Спокойная ходьба.

## Декабрь

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

Ходьба на наружном своде стопы.

*Собираемся в поход,  
Много нас открытый ждёт.*

Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин).

*Дружно ножки разминаем  
И по палкам мы шагаем.*

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

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

Лёгкий бег.

*На поляну мы попали  
И кого там увидали?*

**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). Скрешенные 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 пробегала  
И следы хвостом сметала.*

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

*Пучок 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 вперёд – 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.** 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.*

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

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

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 10 с).

*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 трус!*

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 мяч (8 раз).

*Быстро роет котлован  
Экскаватор-великан.*

### **III часть.**

1. Ходьба по рейке 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 видели.  
Подрастем и будем дружно  
Строить то, что людям нужно.*

## **Февраль**

**I часть.** Ходьба на наружных сводах стопы. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх. Массаж стопы.

**II часть.** Общеразвивающие упражнения.

**«Матрешки».**

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, 5–8 – то же с левой ноги.

**«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.

**«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.

**«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.

**«Елочка».**

И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 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 – 3–8 – таким образом продолжать передвигаться вправо, 4 – 1–8 – то же влево.

### **«Присядка».**

И. п. – пятки вместе, носки врозь, руки на пояссе, 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.

### **«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. Спокойная ходьба.**

### **Игра малой подвижности «Тик-так».**

## **Март**

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

*Здесь лисичка пробегала  
И следы хвостом сметала.*

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

*А потом прошел медведь –  
Любит мишенька шуметь.*

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

*Лучшие качели –  
Гибкие лианы,  
Это с колыбели  
Знают обезьяны,*

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, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной и другой ногами (1 мин).

*Белки с шишками играли –  
И игрушки забирали.*

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

*Лиса – чудо, как плясала,  
Ножку к ножке приставляла!*

5. И. п. – лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок на себя. То же с 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 медведята,  
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. Хотьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.

*Пантера бесшумно по лесу идёт.  
Пантера сегодня добычу найдёт.*

## Апрель

### I часть.

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

*Начиная тренировку,  
Журавли ступают ловко.*

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

*Мишка важно так шагает,  
Набок лапы расставляет.*

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

*Вышли гуси на прогулку  
И идут по переулку.*

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

*Муравьи ползут по веткам  
И несут покушать деткам.*

Легкий бег на носочках (40–50 с).

*По узенькой дорожке  
Бежали наши ножки.*

### II часть. Общеразвивающие упражнения.

#### «Эквилибристы».

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

*Мы на шарике стоим  
И по сторонам глядим.*

#### «Цыпленок».

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

*Как цыпленок, мы на травке  
Ищем зернышка в канавке.*

#### «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 пойдем.*

**«Разминка».**

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

*Дружно стопы мы вращаем*

*И разминку начинаем.*

**«Раскатаем тесто».**

Катание стопой пластмассового шарика (по 40 с).

*Раскатаем тесто ловко,*

*Словно лепим мы морковку.*

**«Куры на насесте».**

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

*На насесте куры спали*

*И во сне цыпляток звали.*

**III часть. Подвижные игры.**

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).
2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).
3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).
4. Ходьба и бег на носочках.

## Май

### I часть.

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

*Цапля важно так шагает,  
Выше ноги поднимает.*

Легкий бег на носках (до 1 мин).

*Ну а ласточка стрелой  
Полетела за другой.*

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

*Утка с боку на бок переваливается,  
Ейходить так очень нравится.*

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 гардует.*

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».

## ИГРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. «Ходьба змейкой». Установить кегли (мячи, кубики и т. п.) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояс впереди стоящего, обходят колонной кегли, стараясь их не задеть.
2. «Пройди – не ошибись». Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.
3. «Резвый мешочек». Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Неперепрыгнувший выбывает из игры.
4. «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.
5. «Быстро возьми». Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперед, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.
6. «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.
7. «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

### **8. «Полоса препятствий».**

**Оборудование.** Нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине. Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2–3 раза поточным способом.

- 1) Ходьба по верёвке прямо.
- 2) Прыжки в длину с места.
- 3) Ходьба по скамейке через кубики (5–6 шт.).
- 4) Прыжки боком через канат, лежащий на полу.
- 5) Пролезание в обруч боком.

**9. «Кто быстрее?».** Дети стоят в шеренге. По сигналу воспитателя стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.

**10. «Тик-так».** Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

#### **ТЕКСТ**

Тик-так, тик-так –  
Мы всегда шагаем так:  
Тик-так!  
Стрелка, стрелка, покружи, –  
Час который, покажи.

#### **ДВИЖЕНИЯ**

Ходьба на месте.  
Шаг влево, шаг вправо (2 раза).  
Водящий вытягивает руку вперёд,  
поворачивается вокруг себя, после  
слова «покажи» останавливается.

Тот ребёнок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так». Водящий должен угадать имя говорящего.

### **11. «Подумай и отгадай».**

**Цель:** развивать музыкальное восприятие и память детей.

**Игровой материал:** карточки (по числу играющих), на которых изображены медведь, зайчик, собака.

**Ход игры.** Детям раздают по одной карточке. На фортепиано или в грамзаписи звучат в любой последовательности мелодии: «Зайчику», «Медведь», «Собака». Дети узнают мелодию и поднимают нужную карточку.

### **12. «На чём играю?»**

**Цель:** проверить наличие навыка по узнаванию звучания музыкальных инструментов.

**Игровой материал:** карточки (по числу играющих), на которых изображены детские музыкальные инструменты, фишки, ширма.

**Ход игры.** Детям раздают карточки. Ведущий проигрывает мелодию или ритмический рисунок на каком-либо инструменте (за ширмой). Дети

определяют звучание инструмента и закрывают фишкой изображение этого инструмента.

### 13. «Море».

**Цель:** развивать у детей представление об изобразительных возможностях музыки, её способности отображать явления окружающей природы.

**Игровой материал:** три карточки из картона:

- море взволнованное,
- море бушующее,
- море успокаивающееся.

**Ход игры.** Дети слушают в грамзаписи пьесу «Море» Н. А. Римского-Корсакова, делятся своими впечатлениями и с помощью карточек показывают изменения в изображении образа моря в музыке.

### 14. «Слушаем музыку».

**Цель:** выявить знания детей о музыкальных инструментах.

**Игровой материал:** на планшете изображены лес, поляна (в центре сделаны разрезы, куда могут вставляться сюжетные картинки «Зайцы спят», «Зайцы пляшут»).

**Ход игры.** Воспитатель предлагает детям пойти погулять на полянку, нарисованную на картинке, говорит: «Здесь живут маленькие зайчики, а что они делают, вы узнаете сами, когда услышите музыку».

Звучит мелодия колыбельной или танцевальной музыки. Дети определяют её и по просьбе воспитателя вставляют соответствующую картинку в прорези на планшете.

### 15. «Слушаем музыку».

**Цель:** выявить знания детей о музыкальных произведениях.

**Игровой материал:** 4–5 картинок, иллюстрирующих содержание знакомых детям музыкальных произведений (это могут быть и инструментальные пьесы), проигрыватель с пластинками.

**Ход игры.** На столе картинки располагают так, чтобы они хорошо были видны всем играющим. Проигрывают какое-либо музыкальное произведение. Вызванный ребёнок должен найти соответствующую картинку, назвать произведение и композитора, написавшего эту музыку.

### 16. «Что делают дети?»

**Цель:** развивать музыкальную память и внимание детей.

**Игровой материал:** карточки (по числу играющих), на которых изображены дети (они поют, танцуют, играют на музыкальных инструментах).

**Ход игры.** Детям раздают по одной карточке. Музыкальный руководитель исполняет знакомые музыкальные произведения (можно в грамзаписи). Тот, кто узнал музыкальное произведение, поднимает карточку.

## 17. «Курица и цыплята»

**Цель игры:** развивать звуковысотный слух детей.

**Игровой материал:** домик, кукла Маша, металлофон. Всё раскладывается на столе. У детей в руках игрушечные птицы (курица и цыплята).

**Ход игры.** Дети рассаживаются вокруг стола. Воспитатель берёт куклу и говорит: «В этом домике живёт кукла Маша, у неё много кур и цыплят. Их пора кормить, но они разбежались. Маша, позови своих кур. Послушайте, ребята, кого зовёт Маша (играет на металлофоне ноту *ре* 2-й октавы). Дети с цыплятами встают и ставят их перед Машей. Кукла кормит птиц. Воспитатель просит детей спеть тоненькими голосами, как цыплята: «пи-пи-пи». Затем кукла Маша зовёт кур – воспитатель играет на металлофоне ноту *ре* 1-й октаву. Дети кладут фигурки кур на стол перед Машей и поют на этом же звуке: «ко-ко-ко».

## ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИСПРАВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Поэтому игры и задания в этой главе подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков). Кроме нижеприведенных игр, вы можете сами придумать игры с ходьбой на наружных краях стоп, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь (пятки разведены).

Обратите внимание, что при выраженном плоскостопии следует исключить игры, связанные с прыжками и спрыгиваниями с высоты.

### **Спящий кот**

**Цель игры:** развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимании.

**Необходимый материал:** стулья.

### **Ход игры**

Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети – мыши – тихо на носках обходят его со всех сторон. По сигналу ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный становится котом.

## Парашютисты

**Цель игры:** развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы.

**Необходимый материал:** скамейка или стул, мел.

### Ход игры

Около скамеек чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.



## Ловкие ноги

**Цель игры:** развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

**Необходимый материал:** ковер, палки и платки по числу игроков.

### Ход игры

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,  
Поднесу его к другой,  
И несу, несу, не сплю,  
Палку я не зацеплю.



### **Бегущая скакалка**

**Цель игры:** развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

**Необходимый материал:** длинная скакалка или веревка.

### **Ход игры**

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

### **Мяч бросай, не теряй**

**Цель игры:** умение координированно выполнять различные упражнения; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей.

### **Ход игры**

Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом, как хотите, играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» – все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3–4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например:

- 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить;
- 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз;
- 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч;
- 4) присесть, покатать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч;
- 5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади.

Во время выполнения упражнений инструктор контролирует смыкание губ.

### **Заяц, елочки и мороз**

**Цель игры:** тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

### **Ход игры**

Ведущий выбирает «елочку», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить – «зайчика». Но если «зайчику», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчику», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

### **Донеси, не урони**

**Цель игры:** укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

**Необходимые материалы:** стулья, простынки.

### **Ход игры**

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скака на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

### **Гуси-лебеди**

**Цель игры:** тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

### **Ход игры**

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шиши»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

### **Самый стойкий**

**Цель игры:** тренировка равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности.

### **Ход игры**

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие – сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

### **Поймай комара**

**Цель игры:** развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

**Необходимые материалы:** прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

### **Ход игры**

Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1–1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит

шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.



### Прыжки со скакалкой

**Цель игры:** развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

**Необходимые материалы:** скакалка.

### Ход игры

Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков постепенно увеличивать. Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.

### Кто первым соберет простынку

**Цель игры:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

**Необходимые материалы:** простынки (50–80 см) одинаковой длины, стулья.

### Ход игры

Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней – простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. То же сделать левой ногой. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой.



## **КОМПЛЕКС "УТЯТА"**

1. "Утятя шагают к реке"

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

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкальчику"

И.п. - то же

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

3-4 - и.п.

3. "Утятя 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. "Утятя учатся плавать"

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

1 - согнутую правую стопу - вперед

2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

## **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.

## **КОМПЛЕКС "МАТРЕШКИ"**

(на основе элементов русских народных танцев)

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, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

2. "Красные сапожки, резвые ножки"

И .п. - то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

3. "Танец каблучков"

И.п. - то же

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, полуприсед, 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, и.п.

5-8 - то же, что 1-4

1-8 - то же, передвигаясь влево.

5. "Елочка"

И.п. - то же

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

3-8 - таким образом продолжать передвигаться вправо

1-8 - то же влево.

6. "Присядка"

И.п. - то же

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

2 - и.п.

3 - правую в сторону на пятку

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с другой ноги.

7. "Шаг с припаданием"

И.п. - стоя на правой, 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

## **Заключение**

При организации физкультурно-оздоровительной работы в Специализированном дошкольном детском доме для детей с отклонениями в развитии необходимо уделять особое внимание вопросу профилактики стопных нарушений и отклонений, осуществляя комплексный подход. Система мероприятий заключается в использовании всех средств физического воспитания (гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений) и в преемственности различных его форм и видов.

1. Ежегодная диагностика состояния свода стопы у детей. Осуществляется инструктором физкультуры с использованием объективных методов исследования (плантографии).
2. Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды. Предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, массажные коврики, гимнастические палки и т.д.).
3. Регулярное применение природно-оздоровительных факторов: хождение босиком по траве, песку, гальке, хвойным иголкам.
4. При проведении закаливающих мероприятий предусматривается применение специальных закаливающих процедур для стоп.
5. Закаливание стоп способствует укрепление мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе.
6. Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, использовать в различных формах физического воспитания.
7. индивидуальная работа с детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность стоп, плоскостопие, косолапость.
8. Совместная деятельность педагогического коллектива и медицинского персонала.