

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
администрации городского округа «Город Калининград»
Комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 124

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ д/с № 124
Бортник Н.В.
от «31» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно – оздоровительной направленности
«Топтыжка»**

**Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Инструктор ФК
Щелканова Алена Алексеевна

г. Калининград – 2022

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г., Положением о дополнительной общеразвивающей программе МАДОУ д/с № 124, утверждена Н.В.Бортник, заведующим МАДОУ д/с № 124.

Программа «Здоровые ножки» разработана на основе ведущих теоретических идей программы «Радуга», «Лечебной физкультуры для дошкольников» О.В. Козыревой, «Здоровый дошкольник» С.П. Громовой и **направлена** на коррекцию и профилактику плоскостопия у детей 3-5 лет.

Новизной программы является интеграция учебно-воспитательного процесса и оздоровительно-профилактических мероприятий; формирование двигательных навыков на основе повторяемости оптимальной последовательности применения корригирующих упражнений; использование нестандартного оборудования; создание эмоционального комфорта на занятиях.

Актуальность Программы: Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия не только задача физического воспитания, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Очевидно, что использование коррекционно-оздоровительной гимнастики в условиях детского сада **педагогически целесообразно**.

Отличительной особенностью Программы является возможность ставить и решать интересные двигательные задачи различной сложности; закреплять достигнутый оздоровительный эффект. Программа позволяет овладевать ценностями культуры, получать удовольствие, вырабатывать определенные навыки; сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует их; предусматривает работу индивидуальную, в парах, группами; составлена с учетом особенностей детей имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

1.1. Цель и задачи Программы:

Целью программы является: формирование целостного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

- создание в ДОУ системы коррекционной работы;
- коррекция плоскостопия;

- формирование правильной осанки и стопы путем оптимальных физических нагрузок;
- всестороннее развитие физических качеств ребенка;
- повышение компетентности педагогов и родителей, установление единства в подходе к оздоровлению детей в ДОУ и дома.

1.2. Возраст детей, участвующих в реализации Программы:

Программа предназначена для детей дошкольного возраста (3 – 5 лет).

1.3. Срок реализации Программы.

Срок реализации Программы – 1 год.

1.3.1. Форма и режим образовательной деятельности: - групповая 1 раз в неделю. За учебный год занятия распределяются в три периода: подготовительный – 1.5 – 2 мес.; - основной – 3 -3.5 мес.; заключительный – 2 – 2.5 мес.

В соответствии с ФГОС ДО основной формой работы с детьми-дошкольниками по всем направлениям развития является игровая деятельность, но занятие остается одной из основных форм работы с детьми при максимальном использовании игровых форм в рамках каждого занятия.

В соответствии с СанПин, продолжительность групповых занятий детей младшего и среднего дошкольного возраста – 15 - 20 минут. Занятия могут проводиться во второй половине дня после дневного сна. Для подгрупповых занятий объединяются дети одной возрастной группы или имеющие сходные по характеру нарушения (дефекты) стоп. Общая численность группы от 12 до 25 детей.

Последовательность проведения занятий:- 1 часть: приветствие, проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы (1-3 мин);
- 2 часть: выполнение корректирующих упражнений, игры и игровые упражнения; (7-12 мин); - 3 часть: ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно-профилактическая игра, релаксация (2-5 мин).

1.3.2. Методы и приёмы работы с воспитанниками:

В работе с детьми применяются следующие методы: наглядный, словесный, практический, а также игровой.

Содержание работы:
корректирующие упражнения; упражнения с предметами; упражнения без предметов; оздоровительно-профилактические подвижные игры; хождение по массажным дорожкам.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы:

В результате освоения Программы достигаются следующие показатели развития:

- сохранение и укрепление здоровья;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни;
- разнообразие двигательной активности дошкольника;
- повышение физической работоспособности детского организма;
- обеспечение психологического комфорта.

1.5. Формы подведения итогов реализации Программы

В ходе обследования определяется индекс стопы ребенка. Определяется индекс левой и правой стопы ребенка. Измерения проводятся в начале учебного года (сентябрь) или при поступлении ребенка в группу, и в конце учебного года (май). Данные заносятся в таблицу, отслеживается динамика изменения индекса стопы за период занятий (учебный год).

Используемая методика определения индекса стопы – педометрический метод М.О. Фриндлянда.

Данный метод предусматривает измерение длины стопы от конца большого пальца (или второго пальца, если он больше) до конца пятки и высоты свода стопы от поверхности опоры до верхнего края ладьевидной кости. Для определения степени плоскостопия вычисляется индекс, равный отношению высоты свода стопы к ее длине, умноженный на 100. В норме индекс стопы колеблется в пределах от 19,1 до 31,0.

2. Учебно-тематический план Программы

| | Программное содержание | Кол-во часов | |
|----|--|--------------|-------|
| | | всего | теор. |
| 1. | <p><u>Подготовительный период:</u> (сентябрь - октябрь – ноябрь)</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступительная беседа; - обследование; - воспитание сознательного отношения к занятиям; - формирование навыков правильной установки стоп; - обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку; - обучение специальным корригирующим упражнениям; - обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления сводов стопы; - обучение массажу стоп. | 10 | 1 |
| 2. | <p><u>Основной период:</u> (ноябрь – февраль)</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование навыка установки стоп и выработка | 14 | 1 |

| | | | |
|--|---|----|---|
| | <p>правильной походки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие координации движений; - обучение упражнениям укрепляющим голеностопный сустав и свод стопы с применением гимнастического оборудования (гимнастические палки, мячи, тренажеры, массажеры); - укрепление мышц стопы; - удержание правильной осанки при различных двигательных действиях; - развитие динамического равновесия; - обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием; - самомассаж стоп. | | |
| | <p style="text-align: center;"><u>Заключительный:</u> (март - май)</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление мышц голеностопного сустава и свода стопы с применением нестандартного оборудования, наклонной доски велотренажера; - развитие общей выносливости; - закрепление достигнутых навыков правильной установки стоп в различных исходных положениях; - тестирование каждого ребенка. | 12 | 1 |
| | Итого: | 36 | |

3. Содержание Программы

| Период | | № занятия | Содержание | Задачи |
|-----------------|------------|-----------|--|--|
| Сентябрь | 1-я неделя | 1 | <p>Вводная часть: приветствие, проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы (1-3 мин);</p> <p>Основная часть: выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела, игры и игровые упражнения; (10-12 мин). Контрольные измерения</p> <p>Заключительная часть: ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно-профилактическая игра, релаксация /самомассаж.</p> | <p>вступительная беседа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обследование; - воспитание сознательного отношения к занятиям; - формирование навыков правильной установки стоп; - обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку; - обучение специальным корригирующим упражнениям; - обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления сводов стопы; - обучение массажу рук и стоп. |
| | 2-я неделя | 4 | | |
| | 3-я неделя | | | |
| | 4-я неделя | | | |
| Октябрь | 1-я неделя | 5 | <p>Вводная часть: приветствие, проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы (1-3 мин);</p> <p>Основная часть: выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела, игры и игровые упражнения; (10-12 мин).</p> <p>Заключительная часть: ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно-профилактическая игра, релаксация /самомассаж.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - воспитание сознательного отношения к занятиям; - формирование навыков правильной установки стоп; - обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку; - обучение специальным корригирующим упражнениям; - обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления сводов стопы; - обучение массажу рук и стоп. |
| | 2-я неделя | 8 | | |
| | 3-я неделя | | | |
| | 4-я неделя | | | |
| Ноябрь | 1-я неделя | 9 | <p>Вводная часть: приветствие, проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы (1-3 мин);</p> <p>Основная часть: выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела, игры и игровые упражнения; (10-12 мин).</p> <p>Заключительная часть: ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно-профилактическая игра, релаксация /самомассаж.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - воспитание сознательного отношения к занятиям; - формирование навыков правильной установки стоп; - обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку; - обучение специальным корригирующим упражнениям; - обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления сводов стопы; - массаж рук и стоп. |
| | 2-я неделя | 12 | | |
| | 3-я неделя | | | |
| | 4-я неделя | | | |

| | | | | |
|---------|---------------|---------|--|---|
| Декабрь | 1-я неделя | 13 - | Вводная часть: приветствие, проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы; | совершенствование навыка установки стоп и выработка правильной походки; |
| | 2-я неделя | 16 | Основная часть: выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела, игры и игровые упражнения; | - развитие координации движений; |
| | 3-я неделя | | Заключительная часть: ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно-профилактическая игра, релаксация /самомассаж. | - укрепление мышц стопы; |
| | 4-я неделя | | | - удержание правильной осанки при различных двигательных действиях; |
| Январь | 1-я неделя | 17 - | Вводная часть: приветствие, проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы (1-3 мин); | - развитие координации движений; |
| | 2-я неделя | 20 | Основная часть: выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела, игры и игровые упражнения; (10-12 мин). | - обучение упражнениям укрепляющим голеностопный сустав и свод стопы с применением гимнастического оборудования |
| | 3-я неделя | | Заключительная часть: ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно-профилактическая игра, релаксация /самомассаж. | (гимнастические палки, мячи, тренажеры, массажеры); |
| | 4-я неделя | | | - укрепление мышц стопы; |
| Февраль | 1-я неделя | 21 - | Вводная часть: приветствие, проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы (1-3 мин); | - удержание правильной осанки при различных двигательных действиях; |
| | 2-я неделя | 24 | Основная часть: выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела, игры и игровые упражнения; (10-12 мин). | - развитие динамического равновесия; |
| | 3-я неделя | | Заключительная часть: ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно-профилактическая игра, релаксация /самомассаж. | - обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием; |
| | 4-я неделя | | | - самомассаж рук и ног. |

| | | | | |
|--------|---------------|----|--|--|
| Март | 1-я неделя | 25 | <p>Вводная часть: приветствие, проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы (1-3 мин);</p> <p>Основная часть: выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела, игры и игровые упражнения; (10-12 мин).</p> <p>Заключительная часть: ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно-профилактическая игра, релаксация /самомассаж.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - укрепление мышц голеностопного сустава и свода стопы с применением нестандартного оборудования, наклонной доски велотренажера; - развитие общей выносливости; развитие динамического равновесия; - обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием; - закрепление достигнутых навыков правильной установки стоп в различных исходных положениях; |
| | 2-я неделя | 28 | | |
| | 3-я неделя | | | |
| | 4-я неделя | | | |
| Апрель | 1-я неделя | 29 | <p>Вводная часть: приветствие, проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы (1-3 мин);</p> <p>Основная часть: выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела, игры и игровые упражнения; (10-12 мин).</p> <p>Заключительная часть: ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно-профилактическая игра, релаксация /самомассаж.</p> | <ul style="list-style-type: none"> укрепление мышц голеностопного сустава и свода стопы с применением нестандартного оборудования, наклонной доски велотренажера; - развитие общей выносливости; - удержание правильной осанки при различных двигательных действиях; - закрепление достигнутых навыков правильной установки стоп в различных исходных положениях; |
| | 2-я неделя | 32 | | |
| | 3-я неделя | | | |
| | 4-я неделя | | | |
| Май | 1-я неделя | 33 | <p>Вводная часть: приветствие, проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы (1-3 мин);</p> <p>Основная часть: выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела, игры и игровые упражнения; (10-12 мин). Контрольные измерения</p> <p>Заключительная часть: ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно-профилактическая игра, релаксация /самомассаж.</p> | <ul style="list-style-type: none"> укрепление мышц голеностопного сустава и свода стопы с применением нестандартного оборудования, наклонной доски велотренажера; - удержание правильной осанки при различных двигательных действиях; - развитие общей выносливости; - закрепление достигнутых навыков правильной установки стоп в различных исходных положениях; - тестирование каждого ребенка. |
| | 2-я неделя | | | |
| | 3-я неделя | 36 | | |
| | 4-я неделя | | | |

4. Методическое обеспечение

4.1. Основное методическое обеспечение:

| № | Название | Наименование спец. помещения |
|---|---|------------------------------|
| 1 | «Лечебная физкультура для дошкольников» О.В. Козырева, | Физкультурный зал |
| 2 | «Здоровый дошкольник» С.П. Громова | Физкультурный зал |

4.2. Дополнительное методическое обеспечение:

| № | Название | Наименование спец. помещения |
|---|---|------------------------------|
| 1 | Картотека по коррекционной работе | Физкультурный зал |
| 2 | Картотека индивидуальных заданий (плоскостопие) | Физкультурный зал |
| 3 | Картотека индивидуальных заданий (нарушение осанки) | Физкультурный зал |
| 4 | Картотека оздоровительно-профилактических игр при плоскостопии. | Физкультурный зал |

5. Материально-техническое обеспечение

4.1. Основное оборудование:

| № | Перечень основного оборудования | Наименование спец. помещения |
|---|--|------------------------------|
| 1 | - гимнастические скамейки; | физкультурный зал |
| 2 | - оздоровительно-профилактические дорожки с разноструктурированной поверхностью; | физкультурный зал |
| 3 | - мостики деревянные с поперечными перекладинами; | физкультурный зал |
| 4 | - гимнастическая стенка (3 пролета); | физкультурный зал |
| 5 | - дорожка с наполнителем (мелкие камни); | физкультурный зал |
| 6 | - наклонные доски (2шт); | физкультурный зал |

4.2. Дополнительное оборудование:

| № | Наименование | Наименование спец. помещения |
|---|---|------------------------------|
| 1 | - мячи средние (по количеству детей); | физкультурный зал |
| 2 | - палки гимнастические (по количеству детей); | физкультурный зал |
| 3 | - веревка (3); | физкультурный зал |
| 4 | - канат (1); | физкультурный зал |
| 5 | - обручи (по количеству детей) | физкультурный зал |
| 6 | - мешочки с песком (по количеству детей); | физкультурный зал |
| 7 | - кочки пластмассовые большие и малые(24); | физкультурный зал |
| 8 | - мягкие модули (12) | физкультурный зал |

6. Список используемой литературы:

6.1. Основная:

1. «Лечебная физкультура для дошкольников» О.В. Козырева. М. 2010.
2. «Здоровый дошкольник» С.П. Громова. Калининград, 1995.

6.2. Дополнительная:

1. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим».М. 2004.
2. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Сост. Н.И. Крылова. Волгоград, 2009.
3. Комплексы лечебной гимнастики. Е.И.Подольская. Волгоград, 2010.
4. Е.И.Подольская. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. М. 2009.
5. Корректирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. СПб «Детство-пресс». 2009.
6. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. М. Глобус. Волгоград. Панорама. 2009.

Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.

1. Сидя на стуле разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола.
2. Из того же положения захватывание стопами мяча среднего размера и поднимание его.
3. Из того же положения, подложив под сгиб стопы валик. Максимальное сгибание и разгибание стоп.
4. Сидя на стуле, сгибание пальцами ног коврика или куска ткани, лежащего на полу.
5. Из того же положения, между стопами находится небольшой резиновый мяч. Сдавливание стопами этого мяча.
6. Захватывание и поднимание пальцами ног различных предметов (палочек, мяча, куска ткани).
7. То же исходное положение, стопы лежат на круглой палке небольшого диаметра. Катание палки подошвами ног.
8. Из положения стоя, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок.
9. Из того же положения. Ходьба по гимнастической палке.
10. Для этого упражнения необходим брусок с треугольным профилем. Ходьба по этому бруску.
11. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
12. Приседания и полуприседания на носках (на пятки не опускаться).

Специальные упражнения с мячом среднего диаметра

(постепенно от занятия к занятию диаметр мяча уменьшается)

Упражнения выполняются из исходного положения лежа на спине с опорой на предплечья

1. «Шагающий на мяче» стопы на мяче, попеременное перекатывание мяча стопами вперед и назад. Повторить 6 раз, темп медленный.
2. Удерживая мяч в голеностопных суставах, приподнять ноги, согнуть и поставить на пол. Затем поднять, выпрямить и вернуться в и. п. Повторить 8 раз в среднем темпе.
3. Сжать мяч в голеностопных суставах, перекаты мяча через ногу вправо и влево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону, темп медленный.
4. Отбивать подвешенный на веревке мяч. Повторить 10-12 раз каждой ногой.
5. Ноги согнуты, стоят на мяче. Надавливая на мяч, выполнять круговые вращения в правую и левую сторону. Повторить 4-6 раз в каждом направлении. Все время удерживать стопы на мяче.
6. «Башня из кубиков» – ноги прямые, мяч в голеностопных суставах. Поставить правую ногу на мяч, носок на себя, на нее поставить левую ногу и спокойно вернуться в и. п. Повторить 6 раз, темп средний.

Специальные упражнения в исходном положении лежа

1. Руки за голову, отведение и приведение ноги, пятка пола не касается, носок на себя, стопа удерживается вертикально. Повторить 4-6 раз каждой ногой, темп медленный, средняя амплитуда движения.
2. «Строим два моста – большой и маленький» – согнуть правую ногу и пальцы стопы, поставить на пол с опорой на пятку и пальцы. Средний отдел стопы не касается пола. Вернуться в исходное положение, то же другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой, темп средний, дыхание произвольное.
3. «Ловись, рыбка» или «Ловим рыбку на удочку» («Велосипед» в обратную сторону) – руки вдоль туловища, правый носок на себя, согнуть правую ногу в тазобедренном суставе, затем в коленном и вернуться в и.п., то же левой ногой. Повторить по 4 раза, темп средний, полная амплитуда движения.
4. «Маятник часов» – стопы касаются стены или стоп партнера, одновременные повороты стоп вправо-влево. Повторить 6-8 раз, темп средний. Стопы держать строго вертикально.
5. «Танец жука, лежащего на спине» – ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях. Поочередное сгибание и разгибание кистей и стоп с произношением звука «ж-ж-ж». Повторить 3-4 раза, темп средний. Звуки произносить на выдохе.
6. «Паровоз» – лежа на боку. Сгибание и разгибание ноги, носок на себя. Повторить 6-8 раз на каждом боку, ускоряя и замедляя темп.
7. «Чей шарик больше?» – лежа на правом боку, правая нога согнута, левая прямая. Не отрывая пятки от пола, рисовать круг в одну, затем в другую сторону только передним отделом стопы. Повторить по 8 раз каждой ногой, темп средний.
8. «Строим норку» – лежа на животе, пальцы под подбородок, стопы стоят на носках, минимально сгибая колени, отгребать пальцами песок назад. Повторить 8 раз, темп средний.
9. «Я на солнышке лежу» – лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки под подбородком, попеременно сгибать и разгибать стопы. Повторить 8-10 раз, темп средний.
10. «Веселые качели» – то же двумя ногами одновременно. Повторить 10 раз, темп медленный.
11. «Хвост самолета» – лежа на животе, руки под подбородком, согнуть ноги, колени в стороны, стопы соединить подошвами друг к другу. Вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз, темп средний.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ для коррекции и профилактики плоскостопия

« Каракатица »

Цель: тренировка различных навыков передвижения(сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади); укрепление связочно-мышечного аппарата стопы; развитие координации движения;

Инвентарь: деревянные или пластмассовые гимнастические палки

Ход игры: Участники делятся на две команды, каждый участник принимает положение сед на ягодицах, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. По сигналу воспитателя «Марш» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету другому, ребенок встает за последним участником команды.

«Дружные пальчики»

Цель: Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп;

Инвентарь: карандаши(желуди, пробки), обручи

Ход игры: Участники делятся на две команды. Для каждой команды на полу лежит обруч. Перед обручами лежат лоточки с карандашами или желудями. По сигналу воспитателя игроки берут пальцами стоп каждой ноги по карандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаш и бегом возвращаются к оставшимся. Заполнив обруч карандашами, дети поднимают руку.

Индивидуальный вариант: Дети сидят на стульях, перед каждым лоточек, справа и слева от которого находится по восемь-десять карандашей. По сигналу воспитателя надо быстро переложить карандаши каждой ногой в лоток.

« Ловкие ноги »

Цель: Развитие координации движений, чувства равновесия, укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп;

Инвентарь: гимнастические палки, носовые платки;

Ход игры: Дети сидят на полу, руки в упоре сзади. 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 перенести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза. Потом перенести обе ноги с платком вправо и влево.

« Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплусь
Палку я не зацеплю».

«Заяц, елочки и мороз»

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

Инвентарь: обручи

Ход игры: Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». На полу раскладывает обручи, в них расставляет елочек. По команде ведущего начинается игра. Заяц убегает от мороза, бежит к ближайшей елочке, а мороз стремится «заморозить» - осалить зайчика. Но если зайчик успевает прыгнуть в кружок, где стоит елочка, он становится елочкой, а елочка – зайчиком и убегает от мороза, вытесняя затем из другого круга следующую елочку. Осаленный зайчик становится морозом.

«Волшебные круги»

Цель: Двигаться по обручу, касаясь его только серединой стопы

Инвентарь: Обручи

Ход игры: По залу разложены обручи. Участники игры по 4-6 человек стоят серединой стопы на обруче, спиной в центр. Под музыку дети приставными шагами идут по кругу, стараясь пальцами и пяткой не касаться пола. Руки и туловище выполняют плавные движения, напоминающие движение воды под водой. По сигналу ведущего «Вода уходит» дети поворачиваются лицом в центр обруча, берутся за руки, приседают, лбом касаясь коленей.

«Медуза»

Цель: развитие связочно-мышечного аппарата стоп;

Инвентарь: платки для каждого участника;

Ход игры: Дети сидят полукругом на стульчиках, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Используются легкие прозрачные платочки.

«Старый велосипед»

Цель: Удержать массажный цилиндр между стопами игроков;

Инвентарь: Массажные цилиндры(мячики, шишки);

Ход игры: Игроки делятся на пары, садятся на пол, стопы на полу, пальцы стоп двух игроков соприкасаются. По сигналу дети соединяют противоположные стопы, воспитатель вкладывает в подводящее пространство массажный цилиндр. Со словами «марш» дети выполняют движение ногами «велосипед». В каждой паре игрок выполняет в первом варианте движение вперед, во втором варианте – назад.