

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий Вержук Л.А.

Приказ 224 от 01.10.2019

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 24 «ЖУРАВЛИК»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КРУЖКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ  
«ТОПТЫЖКА»



Составитель: инструктор по  
физической культуре Шестак О.Г.

2019 г.  
п. Пионерский

**Цель:** профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата - деформации стопы у дошкольников.

**Оздоровительные задачи:**

- закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;
- формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

**Образовательные задачи:**

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

**Воспитательные задачи:**

- формирование привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств;
- воспитание самостоятельности в создании условий для выполнения физических упражнений;
- формирование доброжелательных отношений со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- воспитание чувства уверенности в себе.



## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

СЕНТЯБРЬ	
Занятие № 1,2	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия у детей подготовительных групп, информирование родителей, консультирование (о посещении специалистов при необходимости)
ОКТАБРЬ	
Занятие № 1	<b>Цель:</b> дать представление о правильном уходе за ногами; вреде и пользе различных поверхностей для стоп, о красивой походке; - познакомить и показать детям, где расположены предметы, используемые на занятиях по профилактике плоскостопия (коврики, дорожки, тренажеры, и т. д).
Занятие № 2	<b>Цель:</b> упражнять в ходьбе на носках, пятках, переступая через кубики на полу, ходьба по гимнастической палке вдоль (елочкой), поперек (приставным шагом).
Занятия № 3, 4	<b>Цель:</b> упражнять в ходьбе по канату, колючей дорожке; - учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом; - упражнять в сгибании разгибании ног в коленях с зажатым стопами мячом.
Занятия № 5, 6	<b>Цель:</b> упражнять в ходьбе по ребристой доске; - упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; по медвежьей на двух гимнастических скамейках; по следам. - упражнять в лазании по гимнастической лестнице.
Занятия № 7, 8	<b>Цель:</b> учить захватывать пальцами ног мелкие предметы, перекладывать их с места на место; - учить выкладывать карандашами геометрические фигуры ногами.
НОЯБРЬ	
Занятия № 1, 2	<b>Цель:</b> упражнять в ходьбе «гусиным шагом», с высоким подниманием колена, на внешней стороны стопы; -учить самомассажу стоп.
Занятия № 3, 4	<b>Цель:</b> учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп; -учить выполнять упражнения с массажным мячом.

Занятия № 5, 6	<p><b>Цель:</b> учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев;</p> <p>-упражнять в сведении и разведении пяток. Упражнять в ходьбе по мешочкам с песком, по мешочкам с камушками.</p>
Занятия № 7, 8	<p><b>Цель:</b> упражнять в сгибании и разгибании стоп (вместе и поочередно);</p> <p>-выполнение самомассажа;</p> <p>- упражнения с фитболами</p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
Занятия № 1, 2	<p><b>Цель:</b> упражнять в ходьбе на наружных сводах стоп; «змейкой» на носках, по массажным коврикам, беге в чередовании с ходьбой;</p> <p>- закреплять умение ходить по гимнастической палке, лежащей на скамейке.</p>
Занятия № 3, 4	<p><b>Цель:</b> закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра со сгибанием стопы (вверх и вниз); ходьбы с перекатом, на пятках, в полуприсяде.</p>
Занятия № 5, 6	<p><b>Цель:</b> закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катания ногами массажера, мяча, деревянного шарика;</p> <p>- упражнять в ходьбе скрестным шагом через мягкое бревно</p>
Занятия № 7, 8	<p><b>Цель:</b> упражнять в прыжках на месте и с продвижением вперед (на носках); в спрыгивании с гимнастической скамьи в обруч;</p> <p>-упражнения с фитболами .</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	
Занятия № 1, 2	<p><b>Цель:</b> закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку;</p> <p>-закреплять умение поворачивать стопы вправо-влево, круговые вращения стоп;</p> <p>- совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.</p>
Занятия № 3, 4	<p><b>Цель:</b> совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета;</p> <p>- упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стоп мячом.</p>
Занятия № 5, 6	<p><b>Цель:</b> учить ходьбе на носках по наклонной плоскости;</p> <p>- упражнять в ходьбе по гимнастической палке, лежащей на полу (приставным шагом, прямо, спиной вперед, ёлочкой).</p>



<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
<b>Занятия № 1, 2</b>	<b>Цель:</b> закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; - работа на тренажерах .
<b>Занятия № 3, 4</b>	<b>Цель:</b> продолжать учить выполнять самомассаж; - упражнять в ходьбе по гимнастической палке, лежащей на скамейке (приставным шагом, ёлочкой).
<b>Занятия № 5, 6</b>	<b>Цель:</b> упражнять в ходьбе по массажным коврикам; - рисование ногами; - упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу.
<b>Занятия № 7, 8</b>	<b>Цель:</b> учить балансированию на набивном мяче; - упражнять в прокатывании набивного мяча вперед, назад ступней.
<b>МАРТ</b>	
<b>Занятия № 1, 2</b>	<b>Цель:</b> упражнять в ходьбе на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; -упражнять в перекатах с пятки на носок и обратно.
<b>Занятия № 3, 4</b>	<b>Цель:</b> учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; - упражнять в ходьбе с постановкой ноги с носка на всю ступню.
<b>Занятия № 5, 6</b>	<b>Цель:</b> упражнять <i>в лазании</i> по гимнастической лестнице вверх и вниз, перемещаясь с пролета на пролет сверху и внизу; - упражнять <i>в ходьбе</i> по гимнастической лестнице приставным шагом на одной высоте через все пролеты справа налево и слева направо.
<b>Занятия № 7, 8</b>	<b>Цель:</b> закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; - совершенствовать круговые движения стопами по максимальной окружности; - «рисование» стопами в воздухе.

## АПРЕЛЬ

Занятия № 1, 2	<b>Цель:</b> совершенствовать ходьбу на наружном своде стопы по прямой и наклонной поверхности; - учить выполнять широкий шаг с глубоким перекатом с пятки на носок; - ходьба по мешочкам с камушками.
Занятия № 3, 4	<b>Цель:</b> совершенствовать ходьбу по гимнастической палке, лежащей на скамейке (приставным шагом, ёлочкой, боком); - упражнять в захватывании мелких предметов пальцами ног, удерживая и отбрасывая их.
Занятия № 5, 6	<b>Цель:</b> упражнять в ходьбе по следам прямо и скрестным шагом; - упражнять в ходьбе по обручу, канату, гимнастической скамейке прямо, боком и на внешней стороне стопы.
Занятия № 7, 8	<b>Цель:</b> упражнять в прыжках через скакалку, на скакалке; - ходьба по разным поверхностям босиком. - упражнения с фитболами

## МАЙ

Занятия № 1, 2	<b>Цель:</b> упражнять в ходьбе на носках с высоким подниманием бедра; - упражнять в спрыгивании с малой гимнастической скамьи на мат; - закреплять умение <i>лазанья</i> по гимнастической лестнице вверх и вниз, перемещаясь с пролета на пролет вверху и внизу; - закреплять умение <i>ходить</i> по гимнастической лестнице приставным шагом на одной высоте через все пролеты справа налево и слева направо.
Занятия № 3, 4	<b>Цель:</b> закрепить все виды ходьбы; - упражнять в повороте голени внутрь и наружу; - упражнять в прокатывании набивного мяча из положения сидя .
Занятия № 5, 6	<b>Цель:</b> отработка прыжков с продвижением вперед прямо, вправо и влево от размеченной полосы; - упражнения с фитболами
Занятия № 7, 8	Медицинский осмотр стопы: диагностика