Тематический перспективный годовой план программы по профилактике плоскостопия «Здоровые ножки»

|  |  |
| --- | --- |
| С Е Н Т Я Б Р Ь  | **Задачи:**1. Укреплять мышцы стопы при лазании по гимнастической стенке разноимённым способом с переходом на соседний пролёт.
2. Увеличивать силу мышц при прыжках на одной ноге и с одного места на другое.
3. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и подтягиваясь руками.
4. Увеличивать подвижность голеностопного сустава при выполнении упражнения «Бабочка».
5. Обогащать двигательный опыт детей с помощью различных заданий.
 |
| **неделя** | **Тема**  | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «Кузнечики и бабочки» | \* на месте, не отрывая носки от пола;\* на носках;\* на пятках;\* с высоким подниманием колена;\* чередование с прыжками на двух ногах с продвижением вперед |  \* легкий бег на носках, делая плавные махи руками;\* врассыпную;\* боковой галоп;\* между цветами с остановкой на сигнал | \* с гимнастической палкой из положения стоя и сидя на полу;\* упражнение «Бабочка»  | \* ходьба по гимнастической палке: \* прямо;\* боком;\* ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на скамейке | По гимнастическойстенке вверх и вниз с переходом на соседний пролёт.  | \* с палкой, зажатой между колен;\* с одного цветка на другой | «Тройной прыжок». |
| 3-4 | «Циркачи и силачи» | \* на месте, не отрывая носки от пола;\* на носках;\* на пятках;\* с высоким подниманием колена;\* чередование с прыжками на двух ногах с продвижением вперед |  \* легкий бег на носках, делая плавные махи руками;\* врассыпную;\* боковой галоп;\* между цветами с остановкой на сигнал | \* с кеглями; \* перешагивание через кегли;\* поднимание  кегли ногами;\* переставь кеглю ногами;\* прыжки вокруг кегли;\* передай кеглю ногами другому | \* ходьба по кромке перевернутой скамейки;\* боком;\* прямо | Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | На одной ноге, зажав ленточку другой ногой | «Бой петухов» |

|  |  |
| --- | --- |
| О К Т Я Б Р Ь | **Задачи:**1. 1. Укреплять мышц стопы и голеностопного сустава.
2. 2. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами и прыжках через предметы.
3. 3. Развивать координацию движений, ловкость в эстафетах и подвижных играх.
4. 4. Проявлять уверенность при выполнении упражнений.
 |
| **не****деля** | **Тема**  | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «Здоровые ножки» | \* с заданиями для рук; \* на наружных краях стопы;  \* в полуприседе |  \* подскоками \* на носках  «змейкой» \* врассыпную | с мячом среднего размера | ходьба по скамейке, удерживая мяч руками на голове | Ходьба боком по нижней перекладине гимнастической скамейки  | Попрыгай, как мячик | «Ловкие ноги» - (передай мяч) эстафета |
| 3-4 | «Балерина» | \* гимнастический шаг; \* приставным шаг;\* по косичке прямо | \* быстро – медленно; \* на прямых ногах; \* боковой галоп; \* легкий бег | \* с кеглями; \* упражнение  «Балерина»;\* массаж ступни | ходьба по канату: прямо, боком  | По наклонной лесенке | Через канат справа и слева на двух ногах | «Кто больше соберет» |

|  |  |
| --- | --- |
| Н О Я Б Р Ь | **Задачи:**1. Продолжать упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по кромке перевернутой скамейки, формировать правильную осанку.
2. Увеличивать силу и выносливость мышц, упражняя детей в прыжках через скакалку на двух ногах.
3. Побуждать детей проявлять уверенность в себе при выполнении заданий.
 |
| **не****деля** | **Тема**  | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «Укрепляем ножки» | \* через предметы;\* по ребристой доске; \* на пятках; \* в полном приседе |  \* «змейкой»; \* лёгкий бег на носках;\* на полусогнутых ногах |  \* стоя и сидя; \* массаж ступни;\* подними платочек пальцами ног | Ходьба по кромке переверну-той скамейки боком | По веревочной лестнице | Через косички на одной и двух ногах | Игра – эстафета «Кто быстрее передаст кеглю». |
| 3-4 | «Прыг - скок» | \* широким шагом; \* по канату; \* на носках; \* с перекатом с пятки на носок |  \* на прямых ногах; \* высоко поднимая  колени;\* с ускорением и замедлением темпа;\* подскоками |  \* со  скакалкой; \*  «Гусеничка» | «Танец» на канате:- боком, - прямо. | Боком передвигаться по нижней перекладине гимнастической скамейки | Прыжки через скакалку на двух ногах | «Рыбак и рыбки» |

|  |  |
| --- | --- |
| Д Е К А Б Р Ь | **Задачи:**1. 1. Укреплять мышцы стопы и голеностопного сустава при выполнении специальных упражнений с мячом.
2. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с различными заданиями.
3. 3. Развивать выносливость, ловкость, быстроту реакции в эстафетах и играх.
 |
| **не****деля** | **Тема**  | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «Мой веселый звонкий мяч» | \* на носках мяч вверху;\* на пятках \* на внешнем своде стопы;\* с зажатым в коленях и ступнях ног мячом |  \* между мячами,  с остановкой на  сигнал  | \* с мячом \* массаж ступни | Ходьба по скамейке, удерживая мяч руками на голове. | На четвереньках, толкая мяч головой. | «Кенгуру» | Эстафеты:«Футбол» «Ядро Барона Мюнхаузена» |
|  4 | «Зимушка - зима» |  \* имитация ходьбы лыжника,  конькобежца; \* с горки;\* с остановкой на сигнал;\* по массажным коврикам |  \* с высоким  подниманием бедра\* с ускорением и замедлением темпа\* «змейкой» | \* с малым мячом («снежками») | Ходьба по скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны | По верёвочной лесенке | Через «горку» (гимнастический бум) |  «Загони льдинку» (прыжками на одной ноге загнать шайбу в круг) |
| **Задачи:** 1. Укреплять мышцы стопы, выполняя разные виды ходьбы, специальные упражнения.
2. Совершенствовать умение ползать по наклонной лесенке на четвереньках, не пропуская рейки.
3. Повышать интерес к занятиям с помощью различных движений.
 |
|   3 | «Зоопарк» | \* по – медвежьи;\* «Пантера»;\* «Волк»;\* «Гуси»;\* по - обезьяньи |  \* «Лошадки»; \* «Мышки»;\* «змейкой»;\* врассыпную | \* «Веселый зоосад»;\* большими пальцами ног рисовать круг в левую и правую сторону | Ходьба по боковым стойкам лестницы, руки с мячом над головой | «Обезьянка по деревьям» (по наклонной лестнице на четвереньках) | «Кенгуру с мячом» | Эстафеты |

|  |  |
| --- | --- |
| Я Н В А Р Ь | **Задачи:**1. Укреплять опорно-двигательный аппарат.
2. Коррекция плоскостопия при выполнении специальных упражнений с предметами.
3. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической лестнице, положенной на пол, шагая с одной перекладины на другую.
4. Воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой.
 |
| **не****деля** | **Тема**  | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «Наши ножки» | \* на носках;\* на пятках;\* по ребристой деске;\* обычная ходьба | \* «лошадки»\* «змейкой»\* «по кругу» | с гимнастической палкой | Перешагивание через руки | По гимн. стенке с переходом на другой пролёт | На одной ноге удерживая косичку другой ногой | «Гномы и великаны» |
| 3-4 | «Физкульт – Ура!» | \* на носках;\* с высоким подниманием коленей;\* выпадами;\* по массажным коврикам | \* приставным шагом;\* с захлестыванием голени;\* на носках; | \* стоя и сидя\* повертеть гимнастическую палку между подошвами ног | По лестнице, положенной на пол, шагая с одной перекладины на другую | По скамейке | Через скамейку, руками опираться о скамейку. | «Донеси платочек» |

|  |  |
| --- | --- |
| Ф Е В Р А Л Ь | **Задачи:**1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы стопы при ходьбе по массажным дорожкам, ребристой доске и при выполнении специальных корригирующих упражнений.
2. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке, по наклонной лесенке на четвереньках, обращая внимание на правильное положение рук.
3. Развивать ловкость, быстроту реакции в эстафетах.
4. Проявлять положительные эмоции к движениям.
 |
| **неделя** | **Тема**  | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «По следам» | \* через косичку;\* «змейкой»;\* широким шагом;\* по массажным коврикам;\* шаг марша | \* подскоками;\* боковой галоп;\* с захлестыванием голени назад; | \* ходьба по дорожкам с отпечатками стоп;\* по ребристой доске; \* «сядь по - турецки» \* с гимнастической палкой\* взобраться по палке ступнями ног | Ходьба по скамейке, на середине опуститься на колено | На четвереньках по скамейке с мешочком на спине | Через скамейку, опираясь руками о скамейку | «Ловишка с ленточка-ми» |
| 3-4 | «Ловкие обезъян-ки» | \* через палки;\* по - обезъяни;\* на пятках;\* спиной вперед  | \* с подпрыгиванием;\* с остановкой на сигнал; | Ходьба по боковым стойкам лестницы, лежащей на полу | На четвереньках по наклонной лестнице | Кто выше прыгнет? (через предметы разной высоты, толчком двумя ногами с места) | «Ловкие обезьянки» (сбор ленточек) |

|  |  |
| --- | --- |
| М А Р Т | **Задачи:**1. Упражнять детей в беге с захлёстыванием голени назад, с ускорением и замедлением темпа, ползании по наклонной лестнице на четвереньках.
2. Укреплять мышцы стопы при помощи специальных корригирующих упражнений.
3. Развивать координацию движений, выносливость в прыжках через скамейку, опираясь руками о скамейку сбоку.
4. Проявлять уверенность при выполнении упражнений.
 |
| **не****де****ля** | **Тема**  | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «Мамины помощники» | \* по массажным коврикам, ребристой доске\* выпадами;\* на носках;\* на пятках | \* с захлёстыванием голени назад;\* с ускорением и замедлением темпа;\* подскоками | \* массаж ступни;\* «Вяжем ногами;\* игра в шарики и кольца;\* «разминка Балерины» | Ходьба по скамейке с различными положениями рук | По наклонной лестнице на четвереньках | Через скамейку, опираясь обеими руками | «Спрячь платочек» |
| 3-4 | «На весенней полянке» | \* игра «Большие и маленькие грибочки»\* на внешнем своде стопы | \* «змейкой»\* с поворотом кругом, чередовать с бегом врассыпную | С мячом | Ходьба по шнуру, по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой | Пролезание в обруч левым и правым боком | Мелкими прыжками попеременно то на одной, то на другой ноге | «Ловишка с мячом» |

|  |  |
| --- | --- |
| А П Р Е Л Ь | **Задачи:**1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы стопы при помощи различных видов ходьбы.
2. Упражнять детей в прыжках на двух ногах через набивные мячи и из обруча в обруч, увеличивать силу и выносливость мышц.
3. Закреплять умение лазать по шведской стенке.
4. Развивать физические качества - ловкость, быстроту.
 |
| **не****де****ля** |  **Тема**  |  **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1-2 | «Путешественники» | \* перешагивать кегли, высоко поднимая колени;\* по шнуру;\* скресным шагом | \* в разных направлениях со сменой ведущего;\* боковой галоп | с гимнастической палкой | Сесть «по - турецки» и встать без помощи рук | На четвереньках под дугами | Из обруча в обруч, меняя расстояние между ними | «Переправляясь через болото»«Мелкие пеньки» |
| 3-4 | «В цирке» | \* на носках;\* на внешней стороне стопы – «Косолапый мишка»;\* по ребристой доске;\* «Пантера» - пружинящим шагом | \* «лошадки»\* с остановкой на сигнал «Цапля»;\* на прямых ногах; | \* «Балерина»\* массаж ступни;\* «Качалочка»;\* «Гусеница»\* «Танец медвежат» | Ходьба по кромке перевернутой скамейки с мешочком на голове и спрыгивание в определенное место - обруч | По шведской стенке | Через набивные мячи на двух ногах | «Передай кеглю ногами» «Кто быстрее» (мяч зажат между стоп)  |

|  |  |
| --- | --- |
| М А Й | **Задачи:**1. Укреплять мышцы стопы, выполняя разные виды ходьбы, специальные упражнения.
2. Закрепить прыжки через скамейку, выполняя энергичное отталкивание двумя ногами.
3. Совершенствовать умение ползать по наклонной лесенке на четвереньках, не пропуская рейки.
4. Упражнять детей в захватывании пальцами ног мелких предметов.
5. Повышать интерес к занятиям с помощью различных движений, игр.
6. Согласовывать свои действия с действиями товарищей в игре.
 |
| **не****де****ля** | **Тема** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Лазание** | **Прыжки** | **Игры** |
| 1 - 2 | С элементами аэробики | \* с притопами;\* с хлопками;\* с приседаниями\* приставным шагом боком | \* подскоками;\* галопом;\* с захлестыванием голени назад | Аэробика с музыкальным сопровождением «Чунга- чанга» | Ходьба по скамейке, на середине опуститься на колено, руки в стороны. | Приседания, стоя на нижней ступеньке, руками держась за перекладину на уровне пояса. | Через скамейку | «Море волнуется» |
| 3 - 4 | «Здравствуй, лето» | \* боком по косичке;\* с подниманием колена и хлопками под коленом;\* на пятках | \* на носках «змейкой»;\* в разных направлениях с остановкой по сигналу | \* массаж ступни;\* захватывание пальцами ног и перекладывание мелких предметов;\* «Гусеничка» | Перешагивание через руки | По наклонной лестнице на четвереньках | Через гимнастическую палку (вперед и назад) | «Рыбачек»«Море волнуется» |