МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ
в группе компенсирующей направленности дошкольного образовательного учреждения комбинированного типа для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата (плосковальгусная деформация стоп)
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

Донецк
2020

УТВЕРЖДЕНО:
Министерство образования и науки
Донецкой Народной Республики
(приказ от 15.08.2020 № 1145)

Составитель:

Шеина Татьяна Викторовна - воспитатель Муниципального дошкольного образовательного учреждения города Горловка «Ясли - сад №91 «ОРЛЕНОК» комбинированного типа».

Рецензенты:

1. Омельченко Елена Геннадьевна, начальник отдела дошкольного образования Управления образования города Горловка;
2. Панченко Елена Евгеньевна, заведующий Методическим кабинетом при Управлении образования города Горловка;
3. Ипполитова Неля Викторовна, методист Методического кабинета при Управлении образования города Горловка;
4. Кузьмин Александр Владимирович, врач-хирург территориального медицинского объединения «Семья и здоровье» города Горловка;
5. Свиридова Виктория Леонидовна, старший воспитатель Муниципального дошкольного образовательного учреждения города Горловка «Ясли - сад №91 «ОРЛЕНОК» комбинированного типа».

Краткая аннотация к программе:

Программа коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности дошкольного образовательного учреждения комбинированного типа для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (плосковальгусная деформация стоп) «Планета здоровья» предусмотрена для построения системы педагогической деятельности в группе компенсирующей направленности для детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нацеленва на обеспечение гарантий качества содержания, создания условий для коррекции нарушений, обеспечения индивидуального развития и раскрытия потенциала каждого ребенка.

СОДЕРЖАНИЕ

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ…… 7
1.1 Пояснительная записка…… 7
1.2 Цели и задачи освоения программы…… 8
1.3 Принципы построение программы…… 9
1.4 Планируемые результаты освоения программы…… 10
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ…… 11
2.1 Воспитательно - образовательный план физкультурно - коррекционной работы в группе НОДА…….. 11
2.2 Содержание воспитательно - образовательный плана физкультурно - коррекционной работы а группе НОДА…… 14
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ…… 20
3.1 Материально-техническое обеспечение коррекционно - образовательной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ, имеющих НОДА…… 20
3.2 Методическое обеспечение физкультурно - коррекционной работы в группе компенсирующей направленности…… 23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРА…… 26
ПРИЛОЖЕНИЯ …… 27

ІЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Программа коррекционно – образовательной работы «Планета здоровья» предназначена для построения системы педагогической деятельности в группе компенсирующей направленности для детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата с диагнозом плоско вальгусная установка стоп, обеспечение гарантий качества содержания, создания условий для коррекции нарушений, обеспечения индивидуального развития и раскрытия потенциала каждого ребенка. Рекомендовано воспитателям, инструкторам по физической культуре.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основным положением Государственного образовательного стандарта дошкольного образования и ориентирована для работы с детьми дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА).

При составлении программы учитывались новые данные современных технологий и научных исследований, посвящённых физическому воспитанию и развитию детей с НОДА в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конституцией ДНР (Приказ МОН ДНР №17 от 27. 02. 2015г.)
- Законом ДНР «Об образовании» (Постановление Народного Совета от 19.06. 2015 г.)
- Государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ МОН ДНР № 287от 04. 04. 2018 г.)
- Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики (Приказ МОН ДНР от №23 от 29. 01. 2015 г.)
- Порядком комплектования дошкольных образовательных учреждений компенсирующего типа, групп компенсирующего типа в составе дошкольного образовательного учреждения комбинированного типа, детских садах для детей предшкольного возраста (Приказ МОН ДНР № 387 от 10. 08. 2015г.)
- Концепцией развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике (Приказ МОН ДНР №318 от 11. 04. 2018г.)

Основной базой программы являются:

- Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / сост. Арутюнян Л.Н., Сипачева Е.В., Губанова Н.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н., Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В. - ГОУ ДПО; «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.

Программа направлена на коррекцию (исправление), реабилитацию (восстановление) и компенсацию нарушенных психофизических функций детей с НОДА.

Основанием для разработки программы послужило выявление негативных тенденции в актуализации ряда проблем:

- Содержание типовых программ не имеет коррекционной направленности, учитывающей ведущие нарушения моторной сферы, медицинские показания и противопоказания по усвоению определенных движений детьми с НОДА.
- Отсутствие комплексного подхода в существующих программах и программно-методическом обеспечении для коррекции и компенсации психофизических отклонений у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.
- Отсутствие разработанной оптимальной модели медико-психолого - педагогического сопровождения ребенка с НОДА с учетом индивидуально - дифференцированного подхода.
- Растущая потребность семьи, воспитывающей проблемного ребенка, в высококвалифицированной помощи специалистов разных профилей, работающих в одном учреждении. Это обусловлено занятостью родителей и тем, что родители не могут дать квалифицированную помощь ребенку в силу недостаточности знаний в сложных вопросах коррекции развития детей с отклонениями в здоровье.

1.2 Цели и задачи освоения Программы

Анализ выделенных проблем определили основную цель и задачи данной программы.

Основной целью данной программы является коррекция и профилактика плоскостопия у воспитанников МДОУ, через решение следующих задач,поставленных перед исполнителями программы:

Для коррекции и профилактики плоскостопия воспитанников:

- Создать условия для коррекции и предупреждения плоскостопия у детей;
- Дать представление о необходимости закаливания стоп посредством естественных природных условий;
- Научить простейшим приемам самомассажа стоп;
- Научить детей комплексу упражнений для тренировки мыщц стопы;
- Формировать потребность использовать имеющиеся условия для тренировки мышц стопы и формирования правильного свода стопы.

Сроки реализации программы

Программа «Планета здоровья» рассчитана на реализацию в течение одного года а группе детей имеющих нарушение опорно – двигательного аппарата.

1.3Принципы построение Программы

Коррекционно - образовательная программа дошкольного образования для детей с ОВЗ, имеющие нарушения опорно – двигательного аппарата, а также организация на ее основе воспитательно – образовательного процесса базируется на основных принципах дошкольного образования, лежащих в основе Государственного образовательного стандарта и принципах, лежащих в основе профессиональной коррекции нарушений опорно – двигательного аппарата, а именно:

Принципы дошкольного образования:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

Специфические принципы, лежащие в основе профессиональной коррекции нарушений опорно - двигательного аппарата:

- Индивидуальности (контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений);
- Систематичности (подбор специальных упражнений и последовательность их проведения);
- Длительности (упорное повторение физических упражнений в течение длительного времени);
- Разнообразия и новизны (обновление упражнений через 2-3 недели);
- Умеренности (продолжительность занятий с сочетанием с дробной физической нагрузкой);

- Цикличности (чередование физической нагрузки с отдыхом и упражнениями на расслабление).

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения коррекционно - образовательной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ, имеющих НОДА являются

- стабильный индекс здоровья;
- овладение гигиеническими требованиями к занятиям лечебной физкультурой;
- прирост показателей развития основных физических качеств;
- коррекция неправильных установок опорно – двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- нормализация мышечного тонуса (его увеличение в случае гипотонии, снижение в случае гипертонии, стабилизация в случае дистонии);
- преодоление слабости (гипертрофии) отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии и тактильных ощущений);
- формирование компенсаторных гипертрофий отдельных мышечных групп;
- формирование вестибулярных реакций.

Результаты освоения коррекционной - образовательной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ, имеющих НОДА определяются в ходе педагогической диагностики.

Формы и методы диагностики:

- динамические осмотры врачом – ортопедом (2 раза в год)

- подометрический метод Фридляндасм. в приложении 1

-плантография по методу В.А. Яралова – Яранцева см. в приложении 2

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Воспитательно - образовательный план физкультурно - коррекционной работы в группе НОДА

Система мероприятий физкультурно-коррекционной и лечебно -оздоровительной работы в группе компенсирующей направленности включает в себя 4 раздела:

- Раздел 1 Диагностический;
- Раздел 2 Физкультурно - коррекционная работа с детьми;
- Раздел 3 Работа с родителями;
- Раздел 4 Взаимодействие специалистов ДОУ.

Воспитательно-образовательный план физкультурно - коррекционной работы вгруппе НОДА представлен в таблице 1.

Таблица 1

Наименования разделов	**Наименование мероприятий**	**Переодичность**	**Ответственный**
Раздел 1. Диагностический	Диагностика детей: -Подометрический метод Фридлянда -плантография по методу В.А. Яралова – Яранцева	1 неделя сентября 3 неделя января 1 неделя мая	Воспитатель, медсестра
Раздел 2. Физкультурно - коррекционная работа с детьми	Лечебная физкультура (ЛФК)	3 раза в неделю	Воспитатель
	Индивидуально – коррекционная работа	ежедневно	Воспитатель
	Утренняя гимнастика с коригирующими упражнениями	ежедневно	Воспитатель
	Гимнастика пробуждения с коригирующими упражнениями	ежедневно	Воспитатель
	Физкультминутки	ежедневно	Воспитатель
	Физкультурные паузы между ООД в форме - коррекционных подвижных игр	ежедневно	Воспитатель
	Упражнения на тренажерах	ежедневно	Воспитатель
	Коррекционные подвижные игры и упражнения	ежедневно	Воспитатель
	ООД по физической культуре с элементами корригирующей гимнастики	2 раза в неделю	Воспитатель
	Самомассаж	ежедневно	Воспитатель

	Хождение по «дорожкам здоровья»	ежедневно	Воспитатель
	Босохождение	ежедневно	Воспитатель
	Обливание стоп холодной водой	В летнеоздоровительный период	Воспитатель
Раздел 3. Работа с родителями	Групповые родительские собрания	4 раза в год	Воспитатель
	Практикумы по ЛФК родителей	с каждым новым комплеексом ЛФК	Воспитатель
	Беседы	1 раз в месяц	Воспитатель
	Памятка для родителей	2 в месяц	Воспитатель, медсестра, педагог - психолог
	Консультации	1 раз в месяц	Воспитатель, медсестра, педагог - психолог
	Индивидуальные консультации	по необходимости	Воспитатель, медсестра, педагог – психолог
	Мастер классы для родителей	3 раза в год	Воспитатель
	Оформление информационного стенда	1 раза в месяц	Воспитатель
Раздел 4. Взаимодействие специалистов МДОУ	Массаж	2 раза в год	медсестра
	Подгруповые занятия с педагогом - психологом	2 раза в неделю	педагог - психолог
	Индивидуальная работа детей с педагогом – психологом	по необходимости	педагог - психолог
	Элементы релаксации	ежедневно	педагог – психолог, воспитатель
	Психогимнастика	1 раз в неделю	педагог - психолог
	Элементы музыкотерапии	1 раз в неделю	Муз.рук-ль
	Элементы сказкотерапии	1 раз в неделю	Педагог - психолог

Продолжительность физкультурно – коррекционной работы зависит от возраста детей более подробная информация представлена в таблице 2.

Таблица 2

Занятия и форма двигательной деятельности	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготови-тельная группа	Особенности организации
1.ООД в режиме дня					
1.1. По физической культуре с элементами корригирующей гимнастики	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	2 раза в неделю. В теплое время года занятия проводятся на улице.
2. Физкультурно-оздоровительная работа					
2.1.Утренняя гимнастика с коригирующими упражнениями	5–7 мин.	6–8 мин.	8–10 мин.	10 мин.	Ежедневно в музыкальном залах. В теплое время года на улице.
2.2.Физкультурные паузы во время перерыва между ООД.	3-5 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	Ежедневно.
2.3.Физкультминутка.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на дневной прогулке.	7-10 мин.	10 - 15 мин.	20-25 мин.	25-30мин.	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.
2.5.Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.	5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	Ежедневно, во времявечерней прогулки.
2.6.Корригирующая гимнастика после сна, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	3-5 мин.	3-5 мин.	8-10 мин.	8 -10 мин.	Ежедневно, после дневного сна
2.7.Оздоровительный бег.	-	-	3-7 мин.	8-10 мин.	1 раз в неделю, проводится во время утренней

					прогулки (с учетом погодных условий)
3. Коррекционная работа					
3.1. Коррекционные занятия с детьми, имеющими НОДА - ЛФК	10-15мин.	15-20мин.	20-25мин.	25-30мин.	Занятие ЛФК проводятся 3 раза в неделю.
3.2. Индивидуально – коррекционная работа	5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	Ежедневно, после дневного сна, проводится подгруппами

2.2 Содержание воспитательно - образовательного плана физкультурно - коррекционной работы а группе НОДА

Первый раздел воспитательно - образовательный плана физкультурно - коррекционной работы диагностическийкоторый предусматривает проведение с детьми три раза в год диагностических исследование:

- Подометрический метод Фридлянда - проводится при помощи специального прибора – подометра,однако параметры считаются и «вручную» при помощи линейки,транспортира и циркуля. Этот способ так же является абсолютно безопаснымдля здоровья ребенка, противопоказаний к подобным обследованиям нет.Этот метод позволяет определить наличие или отсутствиелюбых деформаций стоп.Определяется подометрический индекс путем вычисления отношениявысоты стопы к ее длине. Определить измерения можно по таблице метод Фридлянда см. приложение 1.
- Плантография по методу В.А. Яралова – Яранцева. Плантография - исследование отпечатка (следа) стоп. Название метода произошло от латинских слов planta (подошва ступни) и graphio (рисунок). Для снятия отпечатков подошвенной поверхности стоп можно использовать гуашь. Детям предлагалось смазанной гуашью стопой встать на чистый лист бумаги. Далее проводится обработка полученных отпечатков с помощью метода В.А. Яралова – Яранцева см. приложение 2.

Второй раздел плана физкультурно - коррекционная работа с детьмикоторый предусматривает проведение различных форм коррекционной работы с детьми. Рассмотрим основные формы коррекционной работы с детьми.

Одной из основных форм является лечебная физкультура (далее ЛФК).

Методические и организационные особенности занятий ЛФК

1. Занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого результата.

2. Нагрузки должны соответствовать индивидуальным возрастным особенностям и функциональным возможностям организма.

3. Надёжной основой успеха является приобретённая база умений и навыков, выявление функциональных возможностей организма.

Занятие состоит из трех частей:

1 часть – вводная. Во вводной части занятия ребенок приобретает умение самокоррекции имеющихся недостатков, адаптируется к возрастающим нагрузкам;

2 часть - основная. В основной части решаются главные коррекционные задачи;

3 часть – заключительная. Направлена на постепенное снижение нагрузки. Закрепляются навыки правильной осанки, правильной постановки стоп, правильной походки и т.д.

При проведении занятия используется все пространство физкультурного залаили групповой комнаты, разделенное на рабочие зоны:

- зона хождения по ребристым дорожкам;
- зона упражнений на осанку и стретчинг (растяжку мышц);
- зона развития мелкой моторики стоп
- зона массажа стоп

Все зоны перед занятием (в отсутствие детей) заполняются необходимыми пособиями с целью экономии времени в ходе самого занятия. Расположение и наполнение зон периодически меняется для поддержания интереса воспитанников к содержанию занятия. В ходе занятия дети последовательно перемещаются из одной зоны в другую, плавно меняя деятельность

Продолжительность занятий с детьми, отнесёнными к разным группам (НОДА) остаётся одинаковой. Дифференцированный подход обеспечивается за счёт изменения в содержании физических упражнений, их интенсивности (изменения темпа, траектории, амплитуды, дозировки).

При организации ЛФК основными формами работы являются:

- подгрупповые (4 – 5 человек, в зависимости от поставленного диагноза);

- малогрупповые (2-3 человека, в зависимости от поставленного диагноза);

- индивидуальные занятия;

- групповые занятия.

Подгрупповые занятия по ЛФК проводятся 2 раза в неделю, групповые занятия проводятся 1 раз в неделю, комплексы ЛФК для детей с диагнозом плосковальгустная установка стоп см. в приложении 3.

Малогрупповые и индивидуальные занятия проводяться ежедневно (в форме индивидуально – коррекционной работы во второй половине дня). Перспективный план индивидуально – коррекционной работы (малогрупповых занятий) для детей представлен в приложении 4.

Особое место в работе по профилактике и коррекции плоскостопия у дошкольников занимают коррекционные подвижные игры и игровые упражнения. Лежащие в их основе двигательные задания направлены на формирование свода стопы, укрепление мышц и связок стопы и голени, развитие силовой выносливости мышц нижних конечностей, формирование навыка рациональной установки стоп, правильной походки.

Специально подобранные подвижные игры следует систематически применять в различных видах деятельности.

Рекомендуются игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием стопами различных предметов, перебрасыванием друг другу мячей ногами, ходьбой и приседанием в положении носки внутрь (пятки разведены), с бегом и прыжками на носках, лазаньем по гимнастической стенке.

Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп такие игры проводятся в помещении без обуви (вообще в сутки нужно ходить на носочках до 5 минут). Часть игр специальной направленности должна предусматривать выполнение двигательных заданий в исходных положениях сидя или лежа для разгрузки стоп. Коррекционные подвижные игры для детей дошкольного возраста представлены в приложении 5.

Также не мало важной формой коррекции плоскостопия в детском саду является «Дорожка здоровья». «Дорожка здоровья» представляет собой не только средство профилактики плоскостопия, но и является одним из вариантов лечения данного заболевания. Она способствует формированию правильного свода стопы ребёнка, снимает нервное и мышечное напряжение.

Всем известно, что босохождение благоприятно действует на организм не только ребёнка, но и взрослого. Ходьба по массажным коврикам помогает тренировать мышцы стопы. У детей это способствует формированию свод стопы и профилактику плоскостопия.

Наступая на неровности, дети автоматически проводят процедуру массажа стопы, в результате которой:

-улучшается кровообращение;

-активизируются рефлексные мышцы стопы;

-происходит профилактика плоскостопия (это особо актуально для детей).

Результативность коррекционной работы с детьми так же зависит от степени заинтересованности и участия родителей. Поэтому в третьем разделе воспитательно - образовательный плана физкультурно - коррекционной работы рассматривается работа с родителями. Повышение родительской компетенции в вопросах коррекции и профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата ведётся в нескольких направлениях:

1. Информационное направление. В ходе этой работы родители получают всю необходимую информацию об организации коррекционной работы, воспитания, жизни и быта детей в дошкольном образовательном учреждении.

2. Педагогическое направление. Родители узнают от воспитателя о правилах организации жизни ребёнка, рекомендации по организации режима дня, привлечения интереса детей к физкультуре и т.п.

3. Психологическое направление. Родителям предоставляется информация о возрастных особенностях детей с ограниченными возможностями здоровья, их поведения.

4. Медицинское направление. Родители узнают о причинах и профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата дошкольников.

Формы работы с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья:

1.Беседы: коллективные и индивидуальные.

2.Консультации: коллективные, индивидуальные, по заявке, тематические, оперативные. Данные формы работы преследуют цель информирования родителей об этапах коррекционной работы с детьми, организации предметно-развивающего пространства для ребёнка в семье.

3.Родительские собрания в форме: тренинга, «круглых столов», мастер – классы для родителей, «Педагогической гостиной»см. приложение 7 и т.д. Во время таких встреч как «круглый стол» или «педагогическая гостиная» родители детей с ОВЗ имеют возможность встречаться друг с другом, обмениваться опытом.

4.Индивидуальные и групповые занятия с детьми с участием родителей. Участие в таких занятиях, стимулирует родителей, вдохновляет их. Здесь они учатся не только содержательному взаимодействию со своим ребёнком, но и осваивают новые методы и формы коррекции нарушений опорно – двигательного аппарата. Кроме того, на занятиях родители учатся приводить в соответствие возможности ребёнка и свои требования к нему.

В результате комплексной работы со специалистами ДОУ постепенно повышается родительская компетентность, формируется активная родительская позиция.

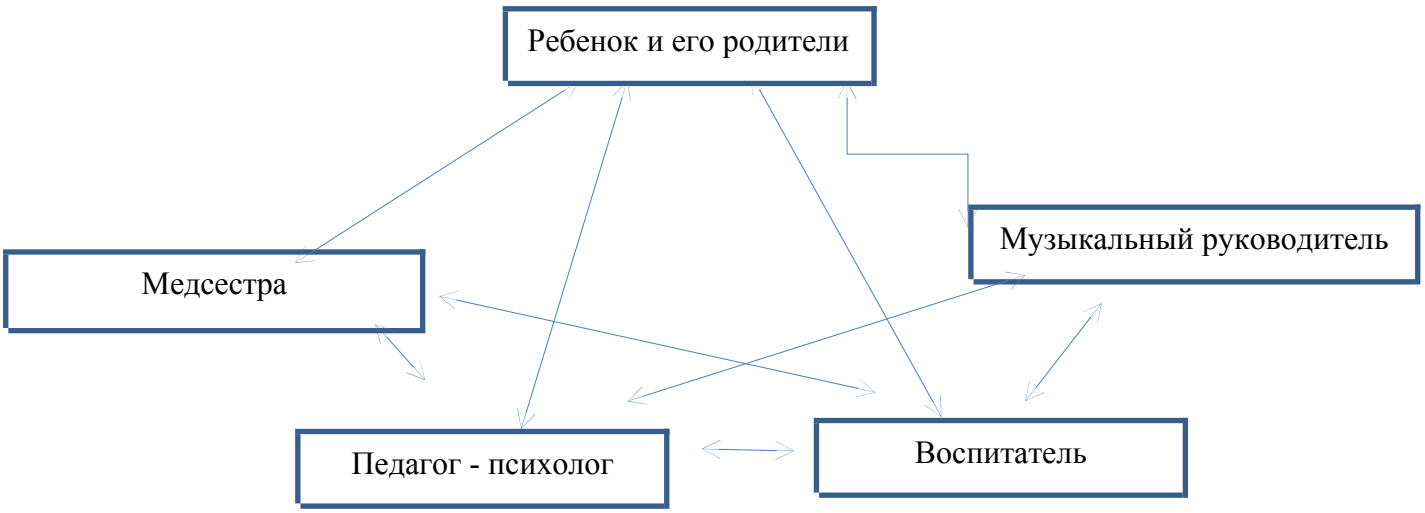
В четвертом разделе воспитательно – образовательного плана физкультурно – коррекционной работы с детьми рассматривается взаимодействие специалистов образовательного учреждения, обеспечивающее системное сопровождение детей с особыми потребностями специалистами различного профиля в образовательном процессе. Такое взаимодействие включает:

— комплексность в определении и решении проблем ребёнка, предоставлении ему квалифицированной помощи специалистов разного профиля;

— многоаспектный анализ личностного и познавательного развития ребёнка;

— составление комплексных индивидуальных программ общего развития и коррекции отдельных сторон учебно-познавательной, речевой, эмоциональной - волевой и личностной сфер ребёнка.

Консолидация усилий разных специалистов в области психологии, педагогики, медицины, социальной работы обеспечивает систему комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения и эффективно решать проблемы ребёнка.



Деятельность педагога-психолога охватывает комплексное психологическое сопровождение детей в образовательном процессе и направлена на сохранение психического здоровья каждого воспитанника группе компенсирующей направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Педагог-психолог разрабатывает для воспитателя рекомендации по организации индивидуальной - коррекционной работы в группе.

Рекомендации фиксируются в журнале взаимодействия с педагогом - психологом, рекомендации могут даваться в устной форме по результатам диагностики, по итогам проведения фронтальных и индивидуальных занятий; разрабатываются письменные консультации.

Журнале взаимодействия с педагогом психологом представлен в приложении 6.

Тесное взаимодействие воспитателя и медицинской сестры в воспитательно-образовательной и коррекционно-оздоровительной работе в группах проявляется в следующем: важным требованием при составлении режима является соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими нормативами, так же медецинская сестра (по показаниям) укрепляет и расслабляет мышечный тонус при помощи массажа

Режим составляется с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий (ЛФК, массаж, закаливающие мероприятия, физические паузы между образовательной деятельностью, смена посадочных мест, двигательные досуги и др.), предусматривает четкую ориентацию на возрастные и индивидуальные особенности детей, их физический и психоэмоциональный статус.

Музыкальный руководитель увчаствует в подборе музыкального сопровождения для проведения релаксационных упражнений, ЛФК, индивидуально – коррекционной работы и др.. Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание детей.

Влияя на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. Для активизации малоподвижных детей, музыка помогает установить нужный темп и ритм выполнения упражнений, в связи, с чем увеличивается двигательная активность.

У дошкольников, в основной массе, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, и если ребенок с синдромом двигательной активности, то спокойная музыка, в конце основной образовательной деятельности по физкультуре, поможет успокоить такого ребенка. Здесь особое внимание хочется обратить на релаксационную музыку со звуками природы.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение коррекционно - образовательной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ, имеющих НОДА

Пакет специальных условий для организации воспитательно – образовательного процесса детей с нарушениями ОДА в группах компенсирующей направленности.

Таблица 3 Организационные условия реализации программы:

Нормативно – правовая база	- Наличие в Уставе МДОУ пункта об организации работы с детьми, имеющими ОВЗ; - ООП ДОУ на учебный год, включающая коррекционный раздел; - Приказ о создании и Положение о ПМПк ДОУ; - Договор с родителями (законными представителями);
Организация питания	Без особенностей, по основному меню дошкольного учреждения
Организация взаимодействия с родителями	Осуществляется по плану воспитателя
Организация взаимодействия с ПМПК города	Осуществляется на основании запроса консилиума образовательного учреждения.

Таблица 4 Материально – технические условия реализации программы.

Помещения для общеразвивающей деятельности	
Групповое и спальное помещение	Промаркированные столы и стулья; деревянные кровати (жесткая кровать) с массажными ковриками; детская мебель для размещения игрового развивающего материала и для организации различных видов деятельности детей; дидактические игры, пособия, методическая и художественная литература. Наличие группового спортивного уголка с соответствующим оборудованием.
Музыкальный зал	Фортепиано, музыкальный центр, магнитофон, микрофоны, аудио и видеокассеты, CD и DVD диски, наборы музыкальных инструментов (звуковысотные и шумовые), фонотека, нотный материал, библиотека методической литературы по всем разделам программы, портреты композиторов, костюмы, атрибутика и бутафория.
Объекты для проведения специальных коррекционных занятий	
Кабинет педагога - психолога	Подборка методической литературы;

	пособия, игрушки, атрибуты для проведения диагностики; дидактические материалы для организации и проведения психокоррекционных занятий с детьми; изобразительный материал; музыкальный центр; детские столы и стулья; магнитная доска.
Помещения для работы медицинского работника	
Медицинский кабинет	Медицинский материал, материал для лечебно – профилактической и санитарно – просветительской работы, картотека.
Иное (указать)	
Спортивная площадка на территории	Футбольные ворота; стойки для закрепления волейбольной сетки; полоса препятствий; прыжковая яма
Прогулочные площадки	Песочницы, детские столики, игровые модули. На участках групп выделено единое пространство физического развития, которое объединяет зоны стимулирующие двигательную активность детей; зоны моторных и спортивных игр, специальные зоны для закаливания и профилактики плоскостопия.

Психолого – педагогические условия реализации программы:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка ДОУ и педагогами родителей дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Специальные условия к организации места для статической деятельности:

- Правильная организация рабочего места ребенка с достаточным освещением.
- Соответствие детской мебели (стол, стул) следующим требованиям: - высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола составляло около 30 см; проверяют, поставив руку ребенка на локоть, тогда средний палец должен доходить до угла глаза (низкий стол способствует формированию круглой спины, а слишком высокий — чрезмерному поднятию плеч вверх);высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90°; у стула должны быть опоры для грудного и шейного отделов позвоночника; под столом должна быть опора для стоп в целях предохранения от дополнительного мышечного напряжения при занятиях в статической позе.
- Выработка умения сохранять правильную позу во время занятий с длительной статической нагрузкой. Начиная со стоп, последовательно принять правильную, симметричную остановку различных частей тела: стопы—в опоре на полу или на подставке; колени — согнуты под прямым или небольшим углом и находятся на одном уровне; распределить равномерно опору на обе половины таза; расстояние между грудью и столом — 1—2 см; предплечья лежат на столе свободно, симметрично, без напряжения, плечи симметричны; голова — немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола примерно 30 см.
- Предупреждение принятия детьми порочных поз: при рисовании — косое положение плечевого пояса или косое положение таза, когда ребенок сидит с подложенной под ягодицу ногой; в положении стоя с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене.
- Возможность смены позы во время занятия для ослабленного ребенка.

Для реализации программы в группе должен быть центр двигательной активности, который оборудован необходимым инвентарём:

- гимнастические палки и обручи;
- атрибуты для ОРУ упражнений;
- гимнастическая стенка:
- резиновые мячи большого размера;

- гимнастические скамейки.
- резинстентные ленты (амортизаторы)
- ребристые доски;
- ребристые дорожки с разной поверхностью;
- «колючие» дорожки;
- массажные коврики для ног;
- плетеные косички и веревочки;
- горизонтальные лестницы;
- гимнастический канат (для использования его на полу);
- мягкие маты:
- бусины и орехи для захвата пальцами ног;
- резиновые мячи разного размера;
- пластмассовые мячики;
- деревянные шарики;
- восковые мелки и рулон бумаги (обоев) для рисования пальцами ног;
- деревянные толстые палочки
- длинная скакалка и детские скакалки;
- веревки разной толщины длиной 3-5 метров с узелками;
- гимнастические кубы и скамейки;
- тканевые салфетки.

3.2 Методическое обеспечение физкультурно - коррекционной работы в группе компенсирующей направленности

Физкультурно - коррекционная работа в группе компенсирующей направленности осуществляется на основе программно - методического обеспечения, в котором отражается специфика процессов обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

❖ Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения, М., ТЦ Сфера, 2003

❖ Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренння зарядка для детей 5 - 7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015.

❖ Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стрейчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

❖ Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно - ролевой основе. - Волгоград: Учитель, 2016.

❖ Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.

❖ Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016.

❖ Кожемятько Л.М. Игры для умных пальчиков. Серия "Хочу в школу". - Донецк: Истоки, 2016.

❖ Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации.занятия, игры, упражнения. - Волгоград: Учитель, 2009.

❖ Варенник Е.Н Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5 - 7 лет. - М.: ТЦ СФЕРА, 2006.

❖ Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно - методические материалы, разработка занятий и упражнений.спортивные игры. - Волгоград: Учитель, 2007.

❖ Утробина К.К Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет. - М.: ГНОМ и Д, 2006.

❖ Фирилева Ж.Е.. Сайкина Е.Г. Лечебно - профилактический танец "Фитнес - данс". Учебно - методическое пособие. - СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2007.

❖ Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. - СПб.: "КОРОНА принт", 2004.

❖ Красикова И.С. Детский массаж от трех до семи лет. - СПб.: "КОРОНА принт", 2003.

❖ Дубровский В.И. Лечебная физическая культура, М., Владос, 2004

❖ Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно – двигательного аппарата): пособие для инструкторов по физической культуре, воспитателей и родителей, М., Просвещение, 2005

❖ Потапчук А.А., Матвеева С.В. Лечебная физкультура в детском саду, СПб:Речь, 2007

❖ Сигимонова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников, М.., 2000

❖ Баранова М. Л., Копытина М.Г. Практический опыт здоровьесберегающий деятельности в ДОУ, М., 2008

❖ Богина ЛТ.Л. Охрана здоровья детей в дошкольном учреждении, М., Мозаика, 2005

❖ Орла В.И. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях, СПб, Детство – пресс, 2006

❖ Шевцова А.Г. Формирование здоровья детей в ДОУ, М.. Владос – пресс, 2006

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон «Об образовании» Донецкой Народной Республики № 55-IHC от 19.06.2015 (действующая редакция по состоянию на 29.03.2016) [Режим доступа: http://mondnr.ru/dokumenty/zakony/send/6-zakony/20-zakon-ob-obrazovanii]

2. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 04 апреля 2018 года № 287 [Режим доступа: https://drive.google.com/file/d/1YiWagPZFWe_Owx_E9KCafhiqAgACPrem/view]

3. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н., Сипачёва Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н.,

Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.- ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208с.

4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение , 2003

5. Анисимова Т. Г., Ульянова С. А. «Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников». Волгоград, «Учитель», 2009

6. Коррекционно-развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. – М.: Школьная Пресса, 2003

7. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009

8. Прокопьев, Н. Я. Спорт и плоскостопие / Н. Я. Прокопьев, С. В. Романова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 12 (116). — С. 525-529.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Подометрический метод Фридлянда

Измерение высоты стопы проводится для получения данных о величине ее свода.Изменение высоты свода стопы:

- уменьшение при плоскостопии;
- увеличение при полой и пяточной стопе.

Причины деформации стоп с изменением свода:

- Врожденные деформации;

- Приобретенные деформации вследствие травм (переломов), параличей (полиомиелит, ДЦП), статической недостаточности.

Подометрический индекс Фридлянда — (М.О. Фридланд, 1888-1967, отеч. ортопед-травматолог) для расчета соотношения между длиной стопы и ее высотой.

В х 100/Д, где В — высота стопы, Д — длина стопы.

Значения индекса.

31 – 29 — нормальная стопа

29 – 25 — плоская стопа или понижение свода

> 25 — резко выраженное продольное плоскостопие

Пример

Высота стопы равна 50мм.

Длина стопы равна 270 мм.

Индекс – 50х100:270=18,5 (плоскостопие)



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Плантография по методу В.А. Яралова – Яранцева

Плантография - исследование отпечатка (следа) стоп. Название метода произошло от латинских слов planta (подошва ступни) и graphio (рисунок). Для снятия отпечатков подошвенной поверхности стоп можно использовать гуашь. Детям предлагалось смазанной гуашью стопой встать на чистый лист бумаги.

При этой методике на отпечаток наносят две линии: АВ, соединяющую середину пятки с серединой основания большого пальца, и АС, соединяющую середину пятки со вторым межпальцевым промежутком.

Если внутренний изгиб контура отпечатка стопы заходит за линию АС или располагается на ее уровне — стопа нормальная; если находится между линиями АВ и АС — стопа уплощена (плоскостопие 1–й степени); если не доходит до линии АВ — плоскостопие 2–й и 3–й степени.

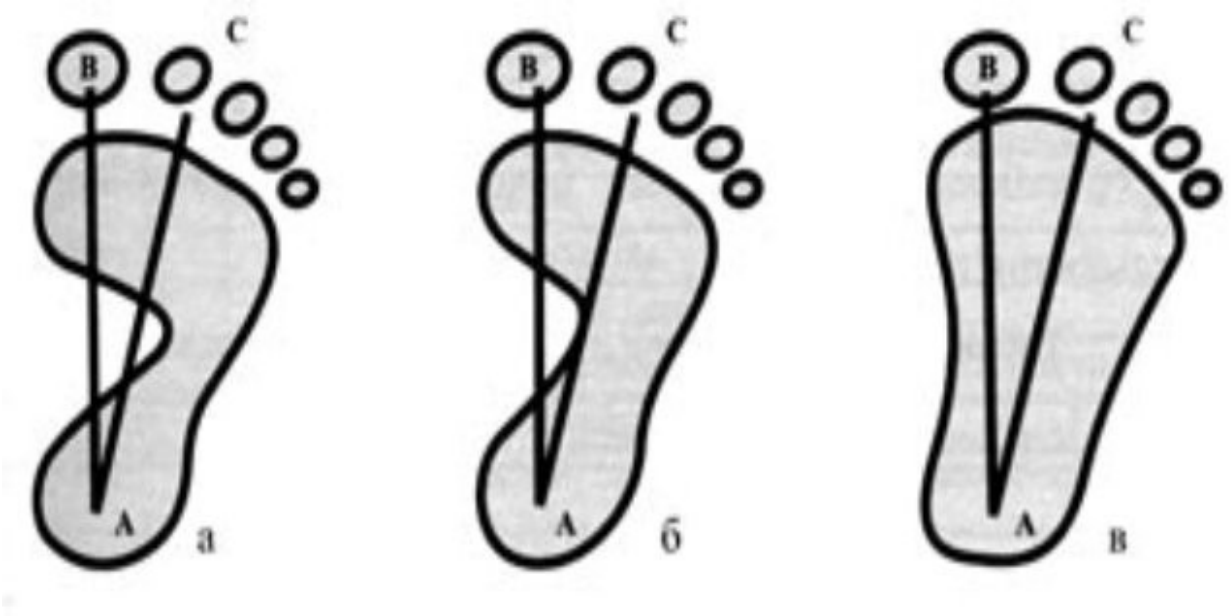


Рис. Оценка плантограммы по методу В. А. Яралова–Яралянца: а — нормальная форма стопы; б — плоскостопие 1–й степени; в — плоскостопие 2 или 3 степени

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

КОМПЛЕКСЫ ЛФК

ПРИ ДИАГНОЗЕ ПЛОСКОВАЛЬГУСТНАЯ УСТАНОВКА СТОП

Цель:

коррекция и профилактика плоскостопия у детей.

Оздоровительные задачи:

- ✓ коррекция плоскостопия;
- ✓ выявление уровня заболеваний плоскостопием у детей дошкольного возраста;
- ✓ использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики и коррекции плоскостопия.
- ✓ 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:

- ✓ выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
- ✓ воспитание физических качеств;
- ✓ приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- ✓ воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Ожидаемый результат:

- ✓ укрепление мышц стопы и голени ног.
- ✓ повышение уровня физической подготовленности.
- ✓ сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.
- ✓ сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

Комплекс № 1

«Маринкина прогулка»

№	*Содержание упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	*Дозировка*	
				5 – 4 лет	*6 – 7 лет*
1.	И.п. – о.с. Ходьба на носках с различным положением рук (на пояс, в стороны, вверх, за голову).	*У маленькой Мариночки* *Скрипучие ботиночки:* *Скрип-скрип, Скрип-скрип.* *Ботиночки скрипучие –* *Самые лучшие.* *Скрип-скрип, Скрип-скрип.* *Соседи все встревожены,* *Терпеть не расположен.* *Скрип-скрип, Скрип-скрип.* *Однако делать нечего,* *И слушают до вечера:* *Скрип-скрип, Скрип-скрип.*	1. Следить за осанкой. 2. Ноги прямые. 3. Темп медленный.	20 с	30 с
3.	И.п. – о.с. Ходьба на наружном и внутреннем краях стоп.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с
4.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по растянутому на полу канату.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с
5.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по гимнастической палке, положенной на полу.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с
6.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по обручу, обхватывая его края пальцами ног.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с
7.	И.п. – о.с. (босиком) Перекаты с пятки на носок, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате).	*«Улитка»* *Ты куда ползешь, улитка,* *По травинке тонкой зыбкой* *Да несешь с собой при том* *Однокомнатный свой дом?*	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с
8.	И.п. – о.с. Ходьба босиком правым (левым) боком по гимнастической палке, положенной на полу.	*«Крот»* *Под участком дачным крот* *Роет свой подземный ход.* *Весь в трудах он постоянно,* *(Чудаку покоя нет!)*	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с

		Словно кратеры вулкана *Его выходы на свет.* *Что в саду у нас растет?* *Вам пускай ответит крот!* *Что мы "вырастить" смогли* *Кроме холмиков земли?*			
9.	И.п. – о.с. (босиком) со скакалкой в руках. 10 – 15 прыжков на носках со скакалкой.	*«Кузнечик»* *Шустрый ты прыгун, кузнечик!* *Но совсем плохой советчик!* *Я тебя сачком накрыл,* *На ладошку посадил* *А потом спросил украдкой:* *"Можно мне дружить с лошадкой?"* *Ну а ты, что было сил* *Вдруг с ладошки соскочил,-* *Не оставив мне ответа,* *Затаился в грядке где-то.* *Что ж, как хочешь! Прячься в грядке,* *Ну а я пошел к лошадке.*	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга. 3. Интервал 2 мин.	2	3
10.	И.п. – упор сидя. Сгибание и разгибание пальцев ног.	*«Божья коровка»* *Божья коровка Мне на пальчик села.* *"Божья коровка, Ты куда летела?* *И куда, малютка, Ты теперь спешишь?* *Скоро пальчик кончится,– Ты и улетишь.* *Крылышки-скорлупки Весело расправишь.* *Поиграть со мной, Как тебя заставишь?".*	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга.	20	30
11.	И.п. – сидя на стуле (гимнастической скамейке). Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (верёвки).	*«Фокусник»* *Кто из шляпы достаёт* *Зайца всем на удивление?* *Это фокусник даёт* *В цирке представление.*	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга.	2	2 – 3
12.	*П/игра* *1. «Кач-кач»* *2. «Кто как передвигается?»* *3. «Найди и промолчи»* *4. «Лягушки»*	*Пора уж спать Мариночке,* *Сняла она ботиночки –* *И прекратился скрип.*	1. Игра для детей 4 – 7 лет.	2	2 – 3
13.	*Релаксация*				

Комплекс № 2

«Гимнастика в стихах»

№	*Содержание упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	*Дозировка*	
				5 – 4 лет	*6 – 7 лет*
1.	*«Великаны»* Ходьба на носках, руки вверх.	*Я шагаю по лужайке –* *Великан в трусах и в майке,* *Сверху ясно мне видна* *Вся зелёная страна.*	1. Тянуться пальцами рук к потолку, смотреть на пальцы. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Ноги не сгибать.	20 с	30 с
2.	*«Ежата»* Ходьба на носках в полном приседе, руки вперёд.	*Жили-были на опушке* *В ветхой маленькой избушке* *Ёж, ежиха, два ежонка—* *Вся в колючках одежонка.* *У ежихи сто забот:* *Дом, хозяйство, огород...* *Папа-ёж ловил мышей.* *А как дела у малышей?* *Утром выйдут на зарядку* *И целый день играют в прятки.* *...На картинке поищи —* *Где ежата-малыши?*	1. Голова прямо. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Пятки на пол не опускать.	20 с	30 с
3.	*«Осенний листик»* Ходьба по лежащему на полу канате, переставляя одну ступню вплотную перед другой, руки в стороны.	*За окошком лист осенний пожелтел,* *Оторвался, закружился, полетел.* *Жёлтый листик подружился с ветерком,* *Всё кружатся и играют под окном.* *А когда весёлый ветер улетал,* *Жёлтый листик на асфальте заскучал.* *Я пошла во двор и листик подняла,* *Принесла домой и маме отдала.* *Оставлять его на улице нельзя,* *Пусть живёт всю зиму у меня.*	1. Голова прямо. 2. Плечи не поднимать, спина прямая, руки прямые.	20 с	30 с
4.	*«Медведи»* И.п. – стоя на высоких четвереньках. Ходьба на прямых руках и ногах.	*- Ты куда идёшь медведь?* *- В город, ёлку поглядеть.* *- Да на что тебе она?* *- Новый год встречать пора.* *- Где поставишь ты её?* *- В лес возьму, в своё жильё.* *- Что ж не вырубил в лесу?*	1. Голова прямо. 2. Спина прямая. 3. Пятки на пол не опускать.	20 с	30 с

		- Жалко. Лучше принесу.			
5.	*«Светофор»* И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке (станку) на правой ноге, правой рукой держась за рейку на уровне груди. 1 – 2 – подняться на носок; 3 – 4 – опуститься на пятку.	*Он стоит на перекрестке* *Полосатый, как в матроске.* *Удивились дети разом:* *— Для чего ему три глаза?* *Красный — стоп всему движенью.* *Желтый — наше уваженье.* *А зеленый загорится,* *Можешь дальше в путь пуститься.* *Он зовется с давних пор* *Очень просто — светофор.*	1. Следить за осанкой: - туловище прямое; - плечи не поднимать; - голова прямо; - корпус не заваливать на стенку. 2. Колени не сгибать.	6 – 8	8 – 10
6.	*«Светофор»* И.п. – стоя левым боком к гимнастической стенке (станку) на левой ноге, левой рукой держась за рейку на уровне груди. 1 – 2 – подняться на носок; 3 – 4 – опуститься на пятку.		1. Следить за осанкой: - туловище прямое; - плечи не поднимать; - голова прямо; - корпус не заваливать на стенку. 2. Колени не сгибать.	6 – 8	8 – 10
7.	*«Чистюля»* И.п. – сидя ноги врозь, согнутые в коленных суставах, пальцами ног зажать палочки (карандаши). Имитировать стопами вязание на спицах.	*"Хрю!" - сегодня нашу Хрюшку* *Пригласили на ватрушки.* *Чтоб в гостях не стыдно было,* *Хвостик свой она помыла,* *Шею, пятачок и уши* *У окошка в тёплой луже.* *Стало ей самой приятно* *Чистой быть и аккуратной:* *"Хрю! Какая красота!* *Вот что значит чистота!"*	1. Следить за осанкой: - спина прямая; голова прямо; - плечи не поднимать. 2. Ноги от пола не отрывать.	20 с	30 с
8.	*«Парикмахер»* И.п. – стоя ноги скрестно, руки за голову. 1 – 2 – сесть «по-турецки»; 3 – 4 – И.п.	*Дайте ножницы, расчёску,* *Он вам сделает причёску.* *Парикмахер непременно* *Подстрижёт вас современно.*	1. Следить за осанкой. 2. Ноги стараться от пола не отрывать.	4	6
9.	*«Повар»* И.п. – сидя на гимнастической скамейке, палка одним концом стоит на полу вертикально, обхватив её стопами, руками держаться на край скамейки. Вращать палку стопами.	*Дайте повару продукты:* *Мясо птицы, сухофрукты,* *Рис, картофель... И тогда* *Ждёт вас вкусная еда.*	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Стараться руками не помогать, палку не ронять.	20 с	30 с
10.	*«Столяр»*	*Молоток в работе нужен,*	1. Следить за осанкой:	4 – 6	6 – 8

	И.п. – сидя на гимнастической скамейке, стопа правой ноги стоит на голени левой. 1 – 8 – массировать левую ногу, проводя по ней от колена до пальцев стопой правой ноги; 9 – 10 – И.п. То же другой ногой.	*И с пилою столяр дружен.* *Он дощечки распилил* *И скворечник смастерил.*	- голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень.		
11.	*«Ветеринар»* И.п. – сидя на полу (гимнастической скамейке) ноги вместе. 1 – 2 – сильно прижать пальцы ног к подошве; 3 – 4 – И.п.	*Звери, птицы, все, кто болен,* *Кто здоровьем недоволен!* *Вас зовёт ветеринар -* *Перевяжет, даст отвар.*	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Ноги не разводить.	6 (с интервалом 10 с)	10 (с интервалом 10 с)
12.	*«Конструктор»* И.п. – сидя на полу (гимнастической скамейке) одна нога на мяче. 1 – 10 – катать вперёд – назад мяч правой ногой; 11 – 20 – то же левой.	*На далёкие планеты* *От земли летят ракеты.* *Их конструктор разработал,* *День и ночь не спал, работал.*	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Мяч не отпускать.	4	8
13.	*П/игра* *1. «Петушок»* *2. «Найди свой цвет»* *3. «Птички»* *4. «Барабан»*		1. Игра для детей 4 – 7 лет.	2	2 – 3
14.	***Релаксация***				

Комплекс № 3

«Котята»

№	*Содержание упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	*Дозировка*	
				5 – 4 лет	*6 – 7 лет*
1.	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 10 – скользящие движения стопой одной ноги по голени другой (поочерёдно).	*Однажды Маша гуляла с мамой в лесопарке. Накануне лил дождь, поэтому все дорожки были мокрые и скользкие.*	1. Следить за осанкой. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень. 3. Темп медленный	2	4
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены. 1 – оторвать правую пятку от пола; 2 – И.п.; 3 – 4 – тоже левую.	*Но Маша смело шла по лужам, наступая в них красными резиновыми сапогами.*	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Колени и носки не разводить. 3. Темп средний.	30 – 40 с	40 с – 1 мин.
3.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены. 1 – оторвать пятки от пола; 2 – И.п.	*Ярко зеленая листва на кустах и деревьях наклонилась под тяжестью воды и доставала до высокой резной крапивы, росшей по краям дорожки.*	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Колени и носки не разводить. 3. Темп средний.	30 – 40 с	40 с – 1 мин.
4.	***И.п. – сидя на стуле, ноги вместе.*** 1 – 10 – ползающие движения стоп вперёд с помощью пальцев; 11 – 20 – назад.	*Ей сегодня непременно надо было на детской площадке встретиться с Ваней. Она любовалась издали его играми с собакой Гамом.*	1. Следить за осанкой. 2. Колени не разводить. 3. Стопы от пола не отрывать. 4. Темп средний.	2	4
5.	***И.п. – сидя на стуле, ноги вместе.*** 1 – 2 – развести колени, поставив стопы на наружный край, максимально сжать пальцы «в кулак»; 3 – 6 сохранять положение; 7 – 8 – И.п.	*Кинет Ваня палку высоко и далеко, а Гам летит со всех собачьих лап, только уши хлопают, да хвост развивается и хватает палку прямо налету.*	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	6	10
6.	***И.п. – сидя на стуле, ноги вместе.*** 1 – 10 – ходьба на месте, не отрывая носки.	*Маша пошла по дорожке.*	1. Следить за осанкой. 2. Максимально поднимать пятку. 3. Темп средний.	4 (с интервалом 10 с)	6 (с интервалом 10 с)
7.	И.п. – стоя, стопы параллельны. 1 – 10 – перекат через наружный край стоп с пятки на носок.	*Как вдруг, она услышала тихий писк. В крапиве что – то белело. Там были малюсенькие, почти лысенькие, мокрые слепые три котенка. Они тыкались друг в дружку*	1. Следить за осанкой. 2. Сохранять равновесие. 3. Темп медленный.	4 (с интервалом 10 с)	6 (с интервалом 10 с)

		мордочками и тихонько попискивали.			
8.	И.п. – стоя, руки на пояс. 1 – 10 – ходьба с поворотом стопы во внутрь («косолапо»).	*Вечером котята, попившие теплого молока из бутылочки, стали неуклюже ползать по коврику.*	1. Ноги прямые. 2. Следить за осанкой. 3. Темп средний.	2	3
9.	И.п. – о.с., пятки вместе, носки врозь. 1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох; 3 – 4 – И.п. – выдох.	*Раздался звонок в прихожей. Маша как по команде подбежала к двери и посмотрела в глазок.*	1. Следить за осанкой. 2. Ноги прямые, пятки стараться не разводить. 3. Сохранять равновесие.	6	8
10.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 10 – ходьба на наружных краях стоп.	*Вошел папа, высокий, грузный, как всегда усталый. Вымотался человек, зарабатывая тяжелым трудом на жизнь мамы и Маши.*	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний.	2	3
11.	И.п. – стоя ноги на ширине плеч, стопы параллельно. 1 – 2 – перенести тяжесть тела на наружный край стопы, приподнимая внутренний свод – вдох; 3 – 4 – И.п. – выдох.	*Скинул с ног туфли, как гири. Отец резко зашагал на балкон, увидел корзинку с котятами.*	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний.	6 – 8	8 – 10
12.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2 – присесть, руки вперёд; 3 – 4 – И.п.	*Сел на корточки перед ними, подперев тяжелую голову руками. И долго так сидел.*	1. Следить за осанкой. 2. Пятками не стучат о пол. 3. Темп средний.	2 (с интервалом 30 с)	4 (с интервалом 30 с)
13.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 10 – подскоки на носках.	*На следующий день Маша с котятами в корзине вышла во двор на детскую площадку. Она прыгала, скакала и весело напевала.*	1. Следить за осанкой. 2. Подниматься на носки, колени не разводить. 3. Темп медленный.	6	10
14.	*П/игра* *1. «Кач-кач»* *2. «Зоопарк»* *3. «Найди и промолчи»* *4. «Мыши в кладовой»*		1. Игра для детей 4 – 7 лет.	2	2 – 3
15.	***Релаксация***				

Комплекс № 4

«Сашкино утро»

№	*Содержание упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	Дозировка	
				5 – 4 лет	*6 – 7 лет*
1.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	*Сашуля живёт возле детского сада,* *И ей, чтобы вовремя в садик успеть,* *Вставать вместе с солнышком вовсе не надо,* *А надо лишь мультики меньше смотреть!*	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, валик под бёдрами, руки вдоль туловища. 1 – 2 – разгибать колени, одновременно пальцы ног на себя; 3 – 4 – И.п.	*Вот Саша проснулась. Сидит на диване.* *Осталось одеться и в садик идти.* *Но Каспер мелькает на телеэкране!* *И Сашкин носок застывает в пути…*	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп средний.	6	8
3.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – круговые движения в голеностопных сустава по направлению к нутрии.	*Бегут черепашки, хихикает Вуди,* *Опять неосапов громит Эхофлот.* *Вопят привидения, звери и люди,* *Раскрыт в упоении Сашенькин рот.*	1. Ноги от пола не отрывать. 2. Ногу полностью разгибать в коленном суставе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
4.	***И.п. – лёжа на спине, обхватив ступнями мяч.*** 1 – 2 – поднять мяч; 3 – 4 – И.п.	*У бабушки с мамой тоскливые лица -* *Им стыдно так поздно идти в детский сад.* *"Татьяна Михайловна будет сердиться!* *Нас в садик не пустят!" - они говорят.*	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Мяч не ронять. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	6	8
5.	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 10 – скользящие движения стопой одной ноги по голени другой (поочерёдно).	*Лишь Шура спокойна: "Подумаешь, поздно!* *Смотрите, смотрите! Подбит эхолёт!* *Вот это действительно очень серьёзно.* *А садик часок без меня проживёт…"*	1. Следить за осанкой. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень. 3. Темп медленный	2	4
6.	И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – 4 – поднять правую ногу – вдох; 5 – 8 – И.п. – выдох; 9 – 16 – то же левой.	*Носки, наконец, повстречались с ногами,* *Но свитер завис над диваном, как флаг…* *Ведь там же земляне воюют с врагами,* *И значит, нельзя оторваться никак!*	1. Ноги прямые. 2. Плечи, таз и другую ногу от пола не отрывать. 3. Темп медленный.	6	8
7.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – подняться носки, сгибая пальцы	*У бабушки нервы давно на пределе,* *Она, не дождавшись, грозится уйти.* *А в садике завтрак до крошечки съели,*	1. Следить за осанкой. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп средний.	6 – 8	8 – 10

	стоп; 3 – 4 – И.п.	*И близится время уже к девяти…*			
8.	И.п. – И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги вытянуты, руки на коленях. 1 – 10 – круговые движения стопами по направлению кнутри.	*Но вот отправляются! "Прямо не верю!" -* *Им мама ехидно вдогонку кричит…*	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	3	4
9.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги скрещены, руки на коленях. 1 – 2 – наружные края стоп с усилием повернуть к низу, приподнимая верхние; 3 – 6 – держать положение; 7 – 8 – И.п.	*Приходят, а в садике заперты двери.* *В отчаянье бабушка громко стучит*	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	6	10
10.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях, под стопами полотенце (платок). Захватывая пальцами ног ткань подтягивать его к себе.	*И в ужасе думает: "Ох, неужели* *Опять мне вести это чудо домой?!* *И так на больничном неделю сидели,* *Когда же придет долгожданный покой?"*	1. Следить за осанкой. 2. Стопы от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.	1 – 2	2 – 3
11.	И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, передние отделы стоп зафиксированы резиновым жгутом. 1 – взять концы жгута; 2 – 7 – выпрямить ноги, преодолевая сопротивление стоп, держать положение; 8 – И.п.	*Их всё же впустили. Но Сашу ругают* *И завтра грозятся уже не впускать.*	1. Следить за осанкой. 2. Ноги полностью выпрямить. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	4 – 6	8 – 10
12.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	*Ну, как они всё-таки не понимают?* *Ведь завтра же мультики будут опять!*	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
13.	*П/игра* *1. «Кач-кач»* *2. «Кто как передвигается?»* *3. «Найди и промолчи»* *4. «Лягушки»*		1. Игра для детей 4 – 7 лет.	2	2 – 3
14.	***Релаксация***				

Комплекс № 5

«Цирк»

№	*Содержание упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	Дозировка	
				4 – 5 лет	*6 – 7 лет*
1.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	*Проходите, проходите,* *Уважаемые зрители!* *Ждет вас представление* *Всем на удивление!*	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, отдельно каждую ступню обхватить резиновым жгутом, концы держать в руках. 1 – 10 – выполнять движения как при езде на велосипеде, растягивая жгуты.	*Вот грохочут барабаны* *И довольные вполне* *Выезжают обезьяны* *На жирафовой спине.*	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Ногу полностью разгибать в коленном суставе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
3.	***И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, бёдра разведены, стопы касаются друг друга.*** 1 – 2 – отвести пятки с упором на переднюю часть стопы; 3 – 4 – И.п.	*Львы летят через огонь,*	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Носки вместе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	6	8
4.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – приподнять пятки (пола касаются только большие пальцы ног), развести пятки до прямого угла; 3 – 4 – И.п.	*В бубен бьет копытом конь.*	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	6	10
5.	И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – 4 – поднять правую ногу – вдох; 5 – 8 – И.п. – выдох; 9 – 16 – то же левой.	*Петухи качаются,* *На лету встречаются.*	1. Ноги прямые. 2. Плечи, таз и другую ногу от пола не отрывать. 3. Темп медленный.	6	8
6.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – поднять носки ног; 2 – И.п.; 3 – поднять пятки; 4 – И.п.	*Кенгурята-акробаты* *Очень храбрые ребята.* *Крики «браво» лишь услышат –* *И в карман, сидят, не дышат.*	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	6	8

7.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, пальцы рук собраны в «замок» и зажаты между колен. 1 – 2 – приподнимать внутренние края стоп, сильно прижимая наружные к полу; 3 – 4 – И.п.	*Поглядите, три медведя* *В чепчиках и платьицах* *На больших велосипедах* *По арене катятся!*	1. Следить за осанкой. 2. Колени не разводить. 3. Темп средний.	6	8
8.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – предельно выгнуть своды стоп (пальцы и пятки на полу); 3 – 6 – держать положение; 7 – 8 – И.п.	*Бах! Тут что-то на пути,* *Ни проехать, ни пройти!*	1. Следить за осанкой. 2. Пальцы и пятки от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.	6	10
9.	И.п. – сидя на стуле (скамейке), стопами обхватить мяч. 1 – 4 – понять мяч; 5 – 8 – И.п.	*Ёж – веселый акробат,* *Насмешил он всех ребят,* *Сел лисице на носок,* *Как из сказки колобок:* *- Ну-ка съешь меня, плутовка!..* *И жонглирует он ловко!*	1. Следить за осанкой. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп медленный.	4	6
10.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	*Бегемот, скорей сыграй-ка* *Что-нибудь на балалайке!* *Громко бегемот поет:* *— Я совсем не знаю нот!*	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
11.	*П/игра* *1. «Кто как передвигается?»* *2. «Зоопарк»* *3. «Ходьба по мостику»* *4. «Сидячий футбол»*		.	2	2 – 3
12.	*Релаксация*				

Комплекс № 6

«Город «Угадай-ка» часть 1

№	*Содержание упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	Дозировка	
				5 – 4 лет	*6 – 7 лет*
		Упражнения 1 – 3 выполняются 3 раза с изменением темпа и направления: 1 – медленно лицом вперёд; 2 – быстро спиной вперёд; 3 – медленно «змейкой».			
1.	Ходьба обычная.	*Большие ноги идут по дороге:* *«Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
2.	Лёгкий бег на носках.	*Маленькие ножки бегут по дорожке:* *«Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой. 3. Следить за дыханием.	10 с	20 с
3.	Гимнастический шаг.	*Огромные ноги шагают по дороге:* *«Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
4.	Ходьба обычная.	*Все иду, идут, идут* *В город «Угадай-ка».* *Там звери разные живут,* *Какие – отгадай-ка!*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	20 с	30 с
5.	И.п. – стоя на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони кверху. Ходьба на внешней стороне стопы.	*Ходит по лесу гуляет,* *В корзинку шишки собирает:* *- Шишка раз, шишка два –* *положу – ка их сюда.* *- А какая это шишка?* *- Я не знаю, - шепчет…МИШКА*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Стараться ноги не сгибать в коленных суставах. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	20 с	30 с
6.	И.п. – стоя ноги врозь навнешней стороны стопы, руки внизу. 1 – 2 – наклон вперёд, пальцами рук коснуться пола; 3 – 4 – И.п.		1. Упражнение выполнять босиком. 2. Колени не сгибать. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	6	8
7.	И.п. – стоя ноги врозь на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони кверху. Ходьба на внешней стороне стопы.		1. Упражнение выполнять босиком. 2. Стараться ноги не сгибать в коленных суставах.	20 с	30 с

			3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.		
8.	И.п. – полный присед, руки на колени. Ходьба в полном приседе на носках.	*Живёт спокойно, не спешит,* *На всякий случай носит щит.* *Под ним не знает страха,* *Гуляет… ЧЕРЕПАХА*	1. Следить за осанкой. 2. Пятки на пол стараться не опускать. 3. Темп средний.	20 с	30 с
9.	И.п. – о.с., руки за спину. Прыжки в полуприседе на носках.	*Прыгает ловко* *И любит морковку* *Длинноухий попрыгайка,* *Маленький, серенький…ЗАЙКА*	1. Следить за осанкой. 2. Прыжки мелкие и невысокие. 3. Темп средний.	20 с	30 с
10.	Ходьба на носках.	*Он высокий и пятнистый,* *С длинной-длинной шеей,* *И питается он листьями,* *Листьями деревьев.* *Угадай и будешь прав* *Ведь зовут его…*ЖИРАФ			
11.	И.п. – сидя на скамейке, правая нога закинута на левую. 1 – 4 – раскачивать ногой, движения стопы от себя к себе; 5 – 8 – то же левой.	*Ходит с двумя хвостами* *И большими ушами.* *Вот такой огромный он.* *Вы догадались это…СЛОН* *Слоны умны, слоны смирны,* *Слоны спокойны и сильны.*	1. Следить за осанкой. 2. Следить, чтобы дети раскачивали ногу, работая в голеностопном суставе, а не за счёт коленного сустава. 3. Темп средний.	4 – 6	8 – 10
12.	И.п. – сидя на скамейке, ноги вместе вытянуты вперёд. 1 – движение стопами на себя; 2 – от себя; 3 – вправо; 4 – влево.	*Головой наклоны делать рад* *Вправо, влево, вперёд, назад.* *Он сероватый, зубоватый,* *По полю рыщет,* *Телят ищет.* *Он в поросятах знает толк* *Сердитый, страшный, серый…*ВОЛК	1. Следить за осанкой. 2. Стопы не разводить. 3. Темп средний.	6 – 8	10 – 12
13.	И.п. – упор сидя, ноги вместе согнуты в коленных суставах, стопы на полу. 1 – поднять пятки вверх; 2 – развести их в стороны; 3 – соединить; 4 – И.п.	*С ветки на ветку,* *Быстрый, как мяч,* *Скачет по лесу* *Рыжий циркач.* *Вот налету он шишку сорвал,* *Прыгнул на ствол* *И в дупло убежал.* *Ну, скажите же мне, детки,* *Как зовут зверюшку…*БЕЛКА	1. Следить за осанкой. 2. Пальцы ног не разводить. 3. Темп медленный.	6	10

14.	И.п. – сидя на стуле (скамейке), ноги на массажном мяче. 1 – 10 – катание мяча вперёд – назад правой ногой; 11 – 20 – то же левой.	*Сердитый недотрога* *Живёт в глуши лесной.* *Иголок очень много,* *А нитки не одной.* *На кого же он похож,* *Отвечайте это…*	1. Следить за осанкой. 2. Мяч не отпускать. 3. Темп средний.	2 – 3	3 – 4
15.	И.п. – сидя. Перекладывать мелкие предметы с одного места на другое, захватывая пальцами ног.	*Погляди на молодцов:* *Веселы и бойки,* *Волокут со всех сторон* *Материал для стройки.* *Вот один споткнулся вдруг* *Под тяжёлой ношей,* *И спешит на помощь друг.* *Тут народ хороший!* *Без работы, хоть убей,* *Жить не может…*МУРАВЕЙ	1. Следить за осанкой. 2. Руками не помогать.	1 – 2	2 – 3
16.	И.п. – о.с. Перемещение по залу, помощи пальцев стоп.	*«Улитка»* *Весь день хожу я по дорожке,* *То выпущу, то спрячу рожки.* *Совсем домой я не спешу.* *Зачем спешить мне по-пустому?* *Свой дом я при себе ношу,* *И потому всегда я дома,* *Лишь только выгляну в калитку.* *Ну, а зовут меня…*УЛИТКА	1. Следить за осанкой. 2. Стопы от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.	1 – 2	2 – 3
17.	*П/игра* *1. «Петушок»* *2. «Найди и промолчи»* *3. «Ходьба по мостику»* *4. «Мыши в кладовой»*			2	2 – 3
18.	*Релаксация*				

Комплекс № 7

«Город «Угадай-ка» часть 2

№	*Содержание упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	Дозировка	
				5 – 4 лет	*6 – 7 лет*
1.	Ходьба обычная.	*Все иду, идут, идут* *В город «Угадай-ка».* *Там звери разные живут,* *Какие – отгадай-ка!*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	20 с	30 с
2.	Ходьба на носках, руки на пояс.	*Он ходит голову задрав,* *Не потому, что важный граф,* *Не потому, что гордый нрав,* *А потому, что он…ЖИРАФ*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Ноги прямые. 4. Темп медленный.	20 с	30 с
3.	И.п. – о.с., руки на пояс. Ходьба в полуприседе на носках.	*Хитрая плутовка,* *Рыжая головка,* *Хвост пушистый – краса,* *А зовут её…ЛИСА*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Пятки на пол не опускать. 3. Темп средний. 4. Следить за осанкой.	20 с	30 с
4.	И.п. – полный присед, руки на колени. Прыжки в полном приседе на носках.	*Летом на болоте* *Вы её найдёте* *Зелёная квакушка,* *А зовут её…ЛЯГУШКА*	1. Следить за осанкой. 2. Пятки на пол стараться не опускать. 3. Темп средний.	20 с	30 с
5.	И.п. – сидя на стуле, колени и стопы вместе, спина и ягодицы прижаты к спинке стула, руки за спинкой. 1 – носки на себя, пятки на полу; 2 – поставить носки врозь; 3 – носки соединить; 4 – И.п.	*Восемь ног, как восемь рук,* *Вышивают шёлком круг.* *Мастер в шёлке знает толк.* *Покупайтё, мухи, шёлк!* *Ну, а мастера зовут* *Все мы знаем как…*ПАУК	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать, не разводить. 3. Темп средний.	6	8
6.	И.п. – сидя на стуле, колени и стопы вместе, спина и ягодицы прижаты к спинке стула, руки за спинкой. 1 – носки на себя, пятки на полу; 2 – поставить носки вправо; 3 – носки прямо; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же влево.	*Перья есть, а не летает.* *Глаза есть, а не мигает.* *У родителей и деток* *Вся одежда из монеток.* *Они безмолвны, без улыбки.* *Мы догадались – это…*РЫБКИ	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать. 3. Ноги не разводить. 4. Темп средний.	4 – 6	8 – 10
7.	И.п. – о.с.	*Пёстрая крякуша*	1. Следить за осанкой.	10 – 15	15 – 20

	1 – 2 – поставить правую ногу скрестно перед левой (стопа к стопе); 3 – 4 – то же левую.	*Ловит лягушек.* *Ходит вразвалочку,* *Спотыкалочку.* *Клювик как дудочка,* *А зовут её…УТОЧКА*	2. Ноги ставить стопа к стопе. 3. Темп средний.		
8.	И.п. – упор сидя. 1 – 2 – пальцы ног сильно сжать («в кулачок»); 3 – 4 – сильно растопырить.	*В клубок свернётся,* *Взять не даётся.* *Иголки лежали, лежали* *Да в лес убежали.* *Клубочек без ножек.* *Зовут его…*ЁЖИК	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать. 3. Ноги вместе.	8 – 10	10 – 12
9.	И.п. – упор сидя. 1 – 2 – пальцы ног на себя поднимая пятки от пола; 3 – 6 – фиксировать положение; 7 – 8 – И.п.	*Что за зверь лесной* *Встал, как столбик, под сосной?* *И стоит среди травы* *Уши больше головы.* *Что ж это за зверь – красавец?* *Все узнали? Это…*ЗАЯЦ	1. Следить за осанкой. 2. Ноги вместе.	6	8
10.	И.п. – о.с. 1 – правую ногу на носок, левую на пятку; 2 – И.п.; 3 – левую на носок, правую на пятку; 4 – И.п.	*Трав копытами касаясь,* *Ходит по лесу красавец,* *Ходит смело и легко,* *Рога раскинув широко.* *Гадать нам долго не пришлось,* *Мы все узнали – это…*ЛОСЬ	1. Следить за осанкой. 2. Ноги вместе. 3. Сохранять равновесие.	6 – 8	8 – 10
11.	И.п. – о.с. Ходьба по ребристой доске, массажным коврикам и т.д.	*Все иду, идут, идут* *В город «Угадай-ка».* *Там звери разные живут,* *Мы всех их отгадали!*	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний.	1 мин	1 мин
12.	*П/игра* *1. «Цветные автомобили»* *2. «Найди свой цвет»* *3. «Зоопарк»* *4. «Кач-кач»*		1. Игра для детей 4 – 7 лет.	1	2
13.	***Релаксация***				

Комплекс № 8

«Деревья в лесу»

№	*Содержание упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	Дозировка	
				5 – 4 лет	*6 – 7 лет*
1.	Ходьба обычная.	*Мы в лесу весеннем* *Целый день гуляли,* *Искали подснежники,* *Воздухом дышали.*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
2.	Гимнастический шаг.	*Мхом под ногами* *Выстлана земля,* *Идём мы по лесу,* *Ступая слегка.*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
3.	Лёгкий бег на носках.	*Вот деревья встали* *У нас на пути.* *Нам их оббежать нужно,* *А ещё кусты.*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой. 3. Следить за дыханием.	10 с	20 с
4.	Ходьба по разложенному на полу канату.	*Тучка-невеличка* *Дождь прислала нам.* *Перейдём мы речку* *И спрячемся вон там.*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	20 с	30 с
5.	И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки внизу. 1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх; 3 – 6 – потянуться, фиксировать положение; 7 – 8 – И.п.	*Вот дуб растёт высокий и красивый.* *И смотрит он на нас игриво.*	1. Высоко подняться на сноски. Следить за осанкой, 3. Сохранять равновесие.	6	8
6.	И.п. – упор сидя, валик (гимнастическая палка и пр.) по коленями. 1 – 2 – наклон вперёд, ноги выпрямить, пальцы ног на себя, коснуться пальцами рук; 3 – 6 – фиксировать положение; 7 – 8 – И.п.	*Вот ива наклонилась над водой.* *И плачет, капая прозрачною слезой.*	1. Пальцы ног максимально на себя. 2. Голень напряжена.	4	6
7.	И.п. – упор сидя. 1 – 8 – вращение стоп вправо; 9 – 12 – влево.	*Сухие ветки спилили,* *На землю положили.* *Ветер задувает.* *По земле листок катает.*	1. Ноги вместе. 2. Темп медленный. 3. Следить за осанкой.	6	8
8.	И.п. – упор сидя, ноги согнуты в коленях, стопы	*Принагнулась ёлочка, ёлочка-иголочка.*	1. Ноги вместе.	4 – 6	6 – 8

	вместе. 1 – 4 – ноги на носки; 5 – 8 – на пятки.	*Тяжело пушистые веточки держать.*	2. Темп медленный. 3. Следить за осанкой.		
9.	И.п. – упор сидя, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп. 1 – 4 – колени в стороны, стараясь положить на пол; 5 – 8 – И.п.	*Ветер листья всё срывает,* *Листья скручиваются и по ветру летают.*	1. Мяч не отпускать. 2. Темп медленный. 3. Следить за осанкой.	6	8
10.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2 – присесть, высоко поднимаясь на носки, колени в стороны; 3 – 4 – И.п.	*А вот осинка тонкая под ветром гнётся,* *Как будто с ветром играет, смеётся.*	1. Пятки стараться не разводить. 2. Темп средний. 3. Следить за осанкой.		
11.	Ходьба по массажной дорожке.	*Посмотрите: вот бревно!* *Давным-давно нас ждёт оно,* *Когда мы с вами подойдём, то быстро по нему пройдём!*	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.		
	П/игра *1. «Птички»* *2. «Лягушки»* *3. «Кто как передвигается?»* *4. «Барабан»*		1. Игра для детей 4 – 7 лет.	1	2
	Релаксация				

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Перспективный план индивидуально – коррекционной работы с детьми

Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**
1.Лазанье по гимнастической стенке. 2.Броски мяча от груди 3.Висы на гимнастической стенке до 3 раза в день по 3-5сек. (согнув руки в локтях). 4. Ходьба по массажной дорожке с закрытыми глазами.	1.Броски мяча (сидя, ноги врозь, 2-мя руками из-за головы). 2.Полуприседания у стены; стоя на гимнастической палке. 3.Висы в течение дня 3 раза по 3 сек. 4.Коррекционное упражнение "Морская звезда».	1.Броски мяча в кольцо от плеча (чередовать право и лево) одной рукой. 2. Коррекционное упражнение на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног "Рак». 3.Коррекционно еупражнение для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону упражнение "Лисичка». 4.Ходьба по массажной дорожке с закрытыми глазами.
Декабрь	**Январь**	**Февраль**
1.Приседания с мешочком на голове, ходьба. 2.Броски мяча в кольцо 2-я руками от груди. 3.Висы на гимнастической стенке (ноги в угол). 4.Дополнительное упражнение для мышц голени и стоп (захват мешочков за веревочку с последующим выпрямлением ног вверх и разжиманием пальцев).	1. Ведение мяча левой (правой) рукой 2.Коррекционное.упражнение для укрепления позвоночника на большом мяче «Мостик» стоя на коленях. 3. Висы на гимнастической стенке с отведением ног в стороны. 4.Ходьба по массажной дорожке с закрытыми глазами.	1.Броски набивного мяча в кольцо. 2. Коррекционное упражнение "Лягушка" 3.Висы на гимнастической стенке до 10 сек. 4.Ходьба по массажной дорожке с закрытыми глазами.
Март	**Апрель**	**Май**
1. Прыжки через скакалку 1-3 мин. С последующим отдыхом лежа на спине 2.Коррекционноеупражнение «Звезда» 3.Ходьба по массажной дорожке с закрытыми	1. Повороты на диске «Здоровье» на 360 влево, вправо с остановками 2. Коррекционное упражнение на укрепление мышц таза «Покачай малышку».	1. Коррекционное упражнение «Павлин», 2.Приседания на гимнастической, стенке стоя 10-15 раз. 3. Упражнение "Кобра". 4.Ходьба по массажной

глазами.	4. Ходьба по массажной дорожке с закрытыми глазами.	дорожке с закрытыми глазами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Коррекционные подвижные игры для детей дошкольного возраста

«Барабан»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: стульчики или скамейки.

Содержание игры. Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

«Сидя по-турецки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: гимнастическая лестница

Содержание игры. Дети сидят на ковре, ноги сложены по-турецки (крест-накрест), наружные края стоп одинаково ровно опираются о пол. Нужно встать, придерживаясь за какую – нибудь опору или с помощью педагога (другого ребенка — постарше). Ноги должны быть прямыми (скрестно), стоять надо на наружных краях стоп. Так же сесть; тяжесть туловища равномерно распределяется на обе ноги, на наружные края стоп.

«Донеси платочек»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платочки (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

«Танец медуз»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: прозрачные газовые платочки (по числу участников), стулья.

Содержание игры. Дети сидят полукругом на стульях, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Выигрывает ребенок, наибольшее время удерживающий платок без падения. Победитель может определяться по наибольшему количеству раз подбрасываний и ловли платка.

«Пройди, не ошибись»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: шнур (лента, черта).

Содержание игры. Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

«Прыжки на хоппах»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: хоппы — мячи для прыжков с ручками.

Содержание игры. Все дети, сидя на хоппах, выстраиваются в колонну или шеренгу в центре зала парами. Первые два участника, взявшись за руки, стоят на линии старта. По сигналу педагога они начинают прыгать по отмеченной линии (дуге). Приблизившись к колонне, они забирают следующую пару участников и продолжают прыгать, и так до тех пор, пока все участники не объединятся в общий большой прыгающий круг.

Если кто-то из участников не может продолжать прыжки, звучит сигнал, по которому дети прыгают на месте до тех пор, пока участнику, потерявшему равновесие, не окажут помощь.

«Ловкие ноги»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мячи.

Содержание игры. Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

«Передай ногами»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мяч.

Содержание игры. Сидя в кругу, под речитатив (считалка) дети передают мяч стопами. У кого остался мяч по окончании считалки, тот и водящий.

Вариант: передавать предметы ногой, стоя в кругу.

Методические указания. Следить за осанкой, сменой ног и направлением передачи атрибутов, правильным захватом предметов. Для обеспечения тренирующего эффекта важно использовать длинные считалки.

«Кто быстрее переплывет на льдине?»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: обручи.

Содержание игры. Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. Заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. Кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

«Сидячий футбол»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: мяч.

Содержание игры. Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему напротив.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Журнал взаимодействия педагога – психолога с воспитателями групп компенсирующей направленности

Месяц *сентябрь*

Задание психолога	**Отметка педагога о выполнении задания**
1.Дыхательная гимнастика. *Упражнение «Бегемотики».* *Цель:* улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики. Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку: *Бегемотики лежали, бегемотики дышали.* *То животик поднимается (вдох),* *То животик опускается (выдох).* *Упражнение «Качели».* *Цель:* улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики. *Оборудование:* мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку: *Качели вверх (вдох),* *Качели вниз (выдох),* *Крепче ты, дружок, держись.* Методические указания. В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.	
2.Релаксационное упражнение. *Упражнение «Дождь в лесу»* Взрослый включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «В лесу светит солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Тянутся высоко-высоко, чтобы каждый листочек согрелся. Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются. Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями касаются спины рядом стоящего товарища). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями. Но вот появилось солнышко. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».	
3.Упражнение для профилактики плоскостопия. *Упражнение «Был у зайки огород»* Цель: расслабление и напряжение мышц ног.	

Был у зайки огород, Ровненьких две грядки. Там играл зимой в снежки, Ну, а летом в прятки. *Перекаты с носка на пятку* А весною в огород Зайка с радостью идет. *Поднимаются на носки и на пятки* Но сначала все вскопает. *расположив стопы на одной* А потом все разровняет. *линии с носками внутрь.* Семена посеет ловко, *Поднимаются на носки и на пятки,* И пойдет сажать морковку. *расположив стопы на одной* *линии с носками наружу.* Ямка – семя, ямка – семя, *Приседают.* И глядишь на грядке вновь Вырастут горох, морковь. А как осень подойдет, Урожай свой соберет. *Переминаются с ноги на ногу.*	
4.Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения. *Игра «Морщинки»* *Цель*: избавление от напряжения в забавной форме. *Время: 2-3 мин.* *Возраст: от 4 лет.* Несколько раз вдохни и выдохни. Широко улыбнись своему отражению в зеркале. Наморщи лицо, начиная со лба: брови, нос, щеки. Подними и опусти плечи. Расслабь мышцы лица.	
5.Пальчикова гимнастика. *Упражнение «Строим стенку».* - Строим стенку, - Выше, выше, (прямые ладони держим горизонтально перед собой (мизинец каждой смотрит вниз, большой палец – вверх, внутренняя поверхность ладоней обращена к груди), поочередно «нижнюю» ладонь кладем на «верхнюю», имитируя кирпичную кладку). - Добрались уже до крыши! (к моменту произнесения этих слов «стенка» должна «дорасти» примерно до глаз. Складываем из ладоней двухскатную крышу: конек – соприкасающиеся кончики средних пальцев, скаты – ладони и предплечья.) - Чья крыша выше? - Выше, выше, выше! (сложенные руки тянутся-тянутся-тянутся вверх! - Прорубили мы окошко, - И дверку для кошки, - И дырочку для мышки: - Пи-пи-пи-пи–пи! (называемые отверстия изображаются большими и указательными пальцами: большой четырехугольник, арка, маленькая круглая дырочка. Строки про мышку произносятся тоненьким голоском).	
6.Психогимнастика. Этюды на выражение основных эмоций. *Этюд «Кузнечик»* Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг - и вот уже стрекочет совсем в другом месте. Выразительные движения. Шея вытянута вперед, пристальный взгляд,	

туловище слегка наклонено вперед, ступать на кончики пальцев. *Этюд «Два сердитых мальчика»* Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся... *Этюд «Добрый мальчик»* Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу.	

Месяц *октябрь*

Задание психолога	**Отметка педагога о выполнении задания**
1.Дыхательная гимнастика. *Упражнение «Листопад».* *Цель:* выработать более глубокий вдох и более длительный выдох. *Оборудование:* листочки из тонкой бумаги. Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.	
2.Релаксационное упражнение. *Упражнение «Осенние листочки».* Взрослый читает текст и координирует движения детей. - Мы – листочки осенние, на веточках сидели (дети сидят на корточках). - Ветер дунул – полетели (*встают, бегают по комнате, расставив руки в стороны).* - Мы летели и летели, и на землю тихо сели *(садятся на корточки, замирают).* - Ветер снова набежал и листочки все поднял *(встают, поднимают руки вверх).* - Он вертел нас и кружил, и на землю опустил (*дети кружатся по комнате, а затем ложатся на пол и замирают).* Через некоторое время взрослый просит детей потянуться и почувствовать, как они растут во время потягивания.	
3.Упражнение для профилактики плоскостопия. *Гимнастика для ног «Медведь»* *Цель:* расслабление и напряжение мышц ног. Ой-ее-ее-ечки! Спал медведь на коечке. *Поднимаются то на носки, то пятки.* Свесились с краватки *Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками во внутрь.* Две босые пятки. Две босые, две смешные *Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу.* Ой, смешные пятки! Увидала Мышка, Мышка-шалунишка, *Переминаются с ноги на ногу.* Влезла на кроватку, Хвать его за пятку*!* *Делают выпад ногой вперед, затемменяют ногу.*	
4.Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения. *Упражнение «Стряхни».* *Цель*: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.	

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, нехорошие мысли – слетает с вас. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее».	
5.Пальчикова гимнастика. *Упражнение «Квасим капусту».* - Это что еще за куст? *Стоя, руки перед грудью в «замке».* - Это что еще за хруст? *Куст «распружинился», подрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками…) Детям очень нравится!* - Как же мне без хруста, *Тут наша «капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой.* - Если я – капуста? - Мы капусту рубим, рубим, «*Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами ладоней. Детям достаточно рубить на одном месте.* - Мы капусту солим, солим, *Обе руки сложены щепотью и «солят».* - Мы капусту мнем, мнем, *Сжимаем и разжимаем кулаки* - А морковку трем, трем, *Трем ладони друг об друга – для тренировки держите их на уровне груди и нажимайте на ладони с силой.* - Все перемешаем! *Перемешиваем – в горизонтальной плоскости.* - В бочки набиваем *Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти .* - В погреб опускаем. *В таком же положении глубоко наклоняемся и кладем на пол сложенные ладони.* - Эх, вкусная капуста! *Выпрямляемся и гладим себя по животу.*	
6.Психогимнастика. *"Тренируем эмоции". С 4 лет.* Попросите ребенка нахмуриться как: осенняя тучка; рассерженный человек; злой человек. Попросите ребенка улыбнуться, как: кот на солнце; само солнце; как Буратино; как хитрая лиса; как довольный ребенок. Попросите ребенка показать как злится:	

ребенок, у которого отняли конфету; два барана на мосту; человек, которого ударили.	

Месяц*ноябрь*

Задание психолога	Отметка педагога о выполнении задания
1.Дыхательная гимнастика. *Упражнение «Пушинка»* Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.	
2.Релаксационное упражнение. *Упражнение «Осенний лес».* Взрослый просит ребенка представить, чьо он превратился в дерево, а затем гоорит: « - Летом дерево было зеленым и пышным *(ребенок стоит, расправив спину и подняв вверх руки).*Но вскоре наступила осень, и дерево стало засыпать. Сначала заснули верхние самые тонкие веточки *(держа руки поднятыми, опускает пальцы, а затем кисти рук)*, потом веточки потолще*(сгибает руки в локтях),* а затем и самые толстые нижние ветви *(опускает руки).* Наступила зима. Заснуло дереводо весны *(ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала взрослого)».*	
3.Упражнение для профилактики плоскостопия. *Упражнение«Пружинки»* *Цель*: расслабление мышц ног. Что за странные пружинки распрямили наши спинки? (потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати). Ты носочки поднимай и смотри, не упускай! (пауза) Ноги расслабляются (расслабить мышцы ног), отдохнуть стараются. Упражнение проводиться, лежа в кровати, перед дневным сном.	
4.Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения. *Упражнение «Холодно-жарко».* *Цель*: снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).	
5.Пальчикова гимнастика. *Упражнение «Как живешь?»* - Как живешь? - Вот так! (Большие пальцы обеих рук - вверх, остальные собраны в кулак) - А плывешь?	

- Вот так! (Руками изображают движение пловца) - Как бежишь? - Вот так! (Руки согнуть в локтях, движение вдоль туловища) Вдаль глядишь? - Вот так! (Поочередно прикладывать ладони колбу) - Машешь вслед? - Вот так! (Энергичные движения кистями рук) - Ночью спишь? - Вот так!(Ладони под голову) - А шалишь? - Вот так! (Кулачками обеих рук хлопнуть по надутым щекам)	
6.Психогимнастика. (Быстро, прыжки) Мы маленькие зайчики, которые убежали от мамы-зайчихи. Прыгаем быстро-быстро, как мячики, легко. Прыжки небольшие, ведь у зайчиков еще маленькие ножки. Радуемся, что убежали. (Медленно, прыжки) А вот и мама-зайчиха. Она прыгает по полянке, ищет своих зайчат. Прыгаем, как мама-зайчиха, медленно, большими прыжками. Ноги у нее большие. Отталкивается сильно, ноги напряжены. Приседаем легко, ноги как пружинки. Внимательно смотрит по сторонам, где же зайчата? Увидела их и обрадовалась. (Напряжение) Кар-кар-кар! А вот и любопытная ворона прилетела. Села на ветку дерева и смотрит по сторонам, вдруг увидит что-то интересное! Присядьте, обхватите лапками веточку. Шею вытяните то в одну сторону, то в другую. Посмотрите вверх, а теперь вниз. Шейка напряжена, смотрите с любопытством: что же там такого интересного? (Расслабление) Крутила головой ворона, так устала, что заснула на ветке. Уронила голову на грудь, голова болтается на шейке, как на ниточке. Шея расслаблена, голова тяжелая, никак ее не поднять. (Резко) Подошли к лесному болотцу, А там комаров видимо-невидимо. Ой, как больно кусаются! Отмахивайтесь от них быстрее. Со всех сторон летят. (Медленно, расслабленно)Пока мы отмахивались от комаров, не заметили, как все наши брюки покрылись колючками-липучками. Давайте их осторожно отлепим, чтобы не уколоться. (Медленно, легко) Между деревьев крадется лиса. Покажите, как она мягко наступает своими лапками на мох. Ни одна ветка не хрустнет под ее лапами. (Замирание) Но вдруг лиса увидела впереди маленькую серенькую мышку! Она сразу затаилась, замерла, пригнула голову, прогнула спину, внимательно смотрит на мышку. (Медленно) Медленно, по нескольку шажков, то замирая, то снова двигаясь, лиса подползает к мышке. (Резко) И вдруг она сжалась в комочек и резко бросилась на мышонка. Но мышонок оказался шустрым, он успел юркнуть в норку.	

Месяц *декабрь*

Задание психолога	**Отметка педагога о выполнении задания**
1.Дыхательная гимнастика. *Упражнение «Дудочка»* *Цель*: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. *«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!».*	
2.Релаксационное упражнение. *Упражнение «Полет высоко в небо»* «Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».	
3.Упражнение для профилактики плоскостопия. *Упражнение «Был у зайки огород»* *Цель*: расслабление и напряжение мышц ног. Был у зайки огород, Ровненьких две грядки. Там играл зимой в снежки, Ну, а летом в прятки. *Перекаты с носка на пятку* А весною в огород Зайка с радостью идет. *Поднимаются на носки и на пятки* Но сначала все вскопает. *расположив стопы на одной* А потом все разровняет. *линии с носками внутрь.* Семена посеет ловко, *Поднимаются на носки и на пятки,* И пойдет сажать морковку. *расположив стопы на одной* *линии с носками наружу.* Ямка – семя, ямка – семя, *Приседают.*	

И глядишь на грядке вновь Вырастут горох, морковь. А как осень подойдет, Урожай свой соберет. *Переминаются с ноги на ногу*	
4.Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения. *Упражнение «Солнышко и туча»* *Цель*: напряжение и расслабление мышц туловища. Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться); разморило на солнце (на выдохе). Когда солнышко прячется и появляется тучка: Вам грустно или весело? А когда светит солнышко? Как можно радоваться солнышку?	
5.Пальчикова гимнастика. *Упражнение «Зимняя прогулка».* *(Загибаем пальчики по одному)* Раз, два, три, четыре, пять *("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)* Мы во двор пришли гулять. *("Лепим" комочек двумя ладонями)* Бабу снежную лепили, *(Крошащие движения всеми пальцами)* Птичек крошками кормили, *(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)* С горки мы потом катались, *(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)* А ещё в снегу валялись. *(Отряхиваем ладошки)* Все в снегу домой пришли. *(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)* Съели суп и спать легли.	
6.Психогимнастика. *«Зима»(этюд на отображение положительных черт характера).* Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу. *« Два друга»(этюд на отображение отрицательных черт характера).* *Пришли два юных друга* *На речку загорать.* *Один решил купаться -* *Стал плавать и нырять.* *Другой сидит на камушке,* *И смотрит на волну,* *И плавать опасается:* *"А вдруг я утону?!"* *Пошли зимой два друга* *Кататься на коньках.* *Один стрелою мчится -* *Румянец на щеках!* *Другой стоит растерянный* *У друга на виду,* *"Тут место очень скользкое,* *А вдруг я упаду?!"* *Гроза дружкой застала* *Однажды на лугу.*	

Один пробежку сделал - *Согрелся на бегу.* *Другой дрожал под кустиком,* *И вот дела плохи:* *Лежит под одеялами -* *"Кха - кха!..* *Аппчхи!!"* Дети слушают в исполнении ведущего стихотворение Т. Волгиной "Два друга", дают оценку поведению обоих ребят, распределяют роли. Ведущий снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.	

Месяц *январь*

Задание психолога	**Отметка педагога о выполнении задания**
1.Дыхательная гимнастика. *Упражнение "Снегопад"* *Цель:* выработать более глубокий вдох и более длительный выдох. Оборудование: "снежки" из ваты. Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь и предложить "устроить снегопад" - сдувать снежинки с ладони.	
2.Релаксационное упражнение. *Упражнение «Сад»* Время: 5-8 мин. «Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Представь, что ты входишь в заброшенный сад. И становишься его садовником. Тебе хочется очистить его от мокрых листьев и веток, ты берешь грабли, садовые инструменты и начинаешь свою работу. Ты подстригаешь разросшуюся траву и срезаешь старые ветви. Заглядываешь в каждый уголок сада и везде наводишь порядок. Сажаешь новые цветы и кустики, самые разные. Сад наполняется прекрасными звуками: ты слышишь жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада. Ты ощущаешь свежий запах сосны, чистого воздуха, аромат розы, жасмина, лилии и множества других цветов. Несколько раз глубоко вдохни и выдохни, ощущая аромат воздуха. Медленно открой глазки. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими и у вас прекрасное настроение, которое сохранится на весь день».	
3.Упражнение для профилактики плоскостопия. *Упражнение «Пружинки» (выполняется перед дневным сном)* *Цель*: расслабление мышц ног. Что за странные пружинки распрямили наши спинки? *(потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати).* Ты носочки поднимай и смотри, не опускай! *(пауза)* Ноги расслабляются *(расслабить мышцы ног)*, отдохнуть стараются.	
4.Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения.	

Упражнение "Снеговик" *Цель*: напряжение и расслабление мышц туловища. Исходное положение - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги. Затем предлагается вариант "растаять", начиная с ног.	
5.Пальчикова гимнастика. *Упражнение «Тесто».* - Тесто ручками помнем *сжимаем и разжимаем пальчики* - Сладкий тортик испечем *как будто мнем тесто* - Серединку смажем джемом *круговые движения ладошками по плоскости стола* - А верхушку сладким кремом - И кокосовую крошкой - Мы присыплем торт немножко *сыплем "крошку" пальчиками обеих рук* - А потом заварим чай - В гости друг-друга приглашай.	
6.Психогимнастика. *Этюд «Игра в снежки» (жест, эмоция радости).* Педагог. Давайте поиграем в снежки. Чтобы слепить снежок, надо наклониться, схватить двумя руками снег, слепить его в снежок, распрямиться и бросить снежок резким движением. Попробуйте. Разбейтесь на две команды. Только в голову не целиться. Как здорово! Весело! Радостно! (имитация игры) Лучше играть, чем ссориться. *Этюд «В зимнем лесу» (эмоция удивления).* Педагог. Дети, представьте, что мы очутились в зимнем лесу! Вот деревья в инее, прыгают белки, зайцы. А вот и снег пошел! Как белочкам понравились белые крупные снежинки! Они очень удивились, что снежинки такие большие и их можно использовать как шапочки. А какие узоры на них, словно кружево! Покажите, как удивились белочки, увидев такие большие и красивые снежинки. От удивления брови у них поднялись вверх, глаза широко раскрылись, даже рот открылся от удивления. Поймайте снежинку, рассмотрите, какая она красивая, покажите друг другу (эмоция интереса). Какие удивительные снежинки! Мы отправляемся дальше. Снег в лесу очень глубокий, мы можем провалиться. Давайте наденем лыжи, возьмем в руки палочки и поедим по дорожке, но будьте осторожны, не врежьтесь в дерево. Каких животных вы еще встретили в лесу?	

Месяц*февраль*

Задание психолога	Отметка педагога о выполнении задания
1.Дыхательная гимнастика. *Упражнение "Подуй на свечку".* *Цель:* выработать более глубокий вдох и более длительный выдох. Сесть на пол, ноги в стороны, держа в руках воображаемую свечку. Делать глубокий вдох и медленный выдох, имитируя задувание свечи. (15-20 сек.)	
2.Релаксационное упражнение. *Упражнение «Тихое озеро».* Время: 5-8 мин. *Цель:*успокоение, расслабление. «Внимание! Мы прибыли на станцию «Тихое озеро». Выйдите из поезда, лягте на ковер. Закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое озеро. Вы чувствуете себя спокойным и неподвижным, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете… А теперь открыли глазки. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, и у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».	
3.Упражнение для профилактики плоскостопия. *Упражнение «Слон».* *Цель*: напряжение и расслабление мышц ног. Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".	
4.Упражнение на снятие психофизического напряжения. *Динамическая пауза «Морозная зима»* *Солнце землю греет слабо,* (Руки вверх и вниз, покачивание головой вправо-влево)	

По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны) *Во дворе у снежной бабы* (Руки на пояс, поворот вокруг себя) *Побелел морковный нос.* (Дети показывают пальчиком на свой нос) *В речке стала вдруг вода* (Прыжки на месте) *Неподвижна и тверда,* (Руки в стороны, замереть на месте) *Вьюга злится, снег кружится,* (Дети кружатся с махами руками) *Заметает все кругом белоснежным серебром.* (Махи руками вправо-влево, начиная с поднятых вверх рук и, постепенно опускаясь, на корточки и опуская руки вниз)	
5.Пальчиковая гимнастика. *Цикл упражнений.* 1.«Ладони на столе» - развести пальцы, потом свести их вместе. 2. «Ладонь, кулак, ребро» - пальчиковое кинезиологическое упражнение ("гимнастика мозга")(с 4 лет). Последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе). 3. «Пальчики здороваются» - поочередно соединять пальцы обоих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д. 4.«Бег наперегонки» - указательный и большой палец обеих рук одновременно « бегают» по столу наперегонки. 5.«Маляры» - правая рука становится кисточкой. Пальцы – волосинки кисточки. «Опустите» кисточку в краску и плавными широкими движениями красьте сверху вниз, слева направо. Когда права рука устала, переделайте в кисточку левую руку.	
6. Психогимнастика. *“Брыкающаяся лошадка” (выражение упрямства).* Все дети превращаются в “лошадок ” и свободно размещаются на ковре (стоят на коленях, опираясь о пол руками). Взрослый читает текст сказки. “Жила-была лошадка, которая очень любила брыкаться и капризничать. Ей мама говорит: “Покушай, доченька, травки свеженькой”. “Не хочу, не буду”, - кричит лошадка и брыкается ножками (дети выполняют действия). Папа уговаривает лошадку: “ Погуляй, поиграй на солнышке”. Не хочу, не пойду!”- отвечает лошадка и опять брыкается. Не смогли уговорить мама с папой свою упрямую доченьку, оставили ее дома, а сами ушли по делам. Лошадка подумала, подумала и пошла гулять одна. А навстречу ей хитрый серый волк. Говорит волк лошадке: “ Не уходи, лошадка, далеко в лес, ты еще маленькая”. Лошадка опять упрямится: “ Я не маленькая, куда хочу, туда и хожу!” А волку это и надо было. Подождал он, пока лошадка в самую чащу леса зайдет и как набросится на нее сзади. Лошадка давай брыкаться. Сначала одной ножкой сильно ударила волка, затем другой ножкой. А потом двумя	

ножками вместе так стала брыкаться, что волк убежал и никто его там больше не видел (дети выполняют все действия). Лошадка перестала упрямиться и капризничать, выросла и теперь работает в цирке, брыкается ножками, подбрасывает высоко мячики на радость зрителям”.	

Месяц*март*

Задание психолога	**Отметка педагога о выполнении задания**
1.Дыхательная гимнастика. *Упражнение "Чья фигурка дальше отлетит?"* *Цель:* выработать более длительный плавный выдох и активизировать мышцы губ. На столе лежат вырезанные из салфеток фигурки птиц, бабочек, цветов и т.д. Необходимо дунуть на фигурку, переместив ее на противоположный край стола.	
2.Релаксационное упражнение. *Упражнение «Водопад».* Время: 5-8 мин. *Цель:*успокоение, расслабление. «Станьте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струиться по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Постойте немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь».	
3.Упражнение для профилактики плоскостопия. *Упражнение “Палуба”.* *Цель:* поочередное расслабление и напряжение мышц ног. Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! *Стало палубу качать!* *Ногу к палубе прижать!* *Крепче ногу прижимаем,* *а другую расслабляем.*	
4.Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения. *Упражнение «Подснежник».* 1. В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода. Уснул до весны *(дети садятся на корточки, обнимая руками плечи, прижимая*	

голову). 2. Солнышко стало пригревать сильнее. Лучики солнца постепенно пробуждают цветок. Он медленно растет, пробираясь сквозь снежный сугроб *(дети медленно приподнимаются и встают).* 3. Кругом лежит снег. Ласковое солнышко так далеко, а цветочку очень хочется почувствовать тепло *(дети тянут руки вверх, напрягая пальцы, поднимаясь на носки).* 4. Но вот подснежник вырос, окреп *(дети опускаются на ступни)*. Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется, гордится своей красотой (дети медленно опускают руки, плечи, улыбаются). "Это я - первый весенний цветок и зовут меня подснежник ",- кивает он всем головой. 5. Но весенняя погода капризна. Подул ветерок, и стал подснежник раскачиваться в разные стороны *(дети раскачиваются).* Цветочек склонялся все ниже и ниже и совсем лег на проталину (*дети ложатся на ковер).* 6. Побежали ручьи, вода подхватила и унесла подснежник в длительное сказочное путешествие. Он плывет и удивляется чудесным весенним превращениям *(звучит природная музыка, дети лежат на ковре и "путешествуют" с закрытыми глазами).* Когда цветок напутешествуется, он приплывет в сказочную страну *(дети поднимаются и рассказывают, что видели, чему удивлялись и радовались).*	
5.Пальчиковая гимнастика. *Цикл упражнений.* 1. "Распускается цветок" - из сжатого кулака поочередно "появляются" пальцы. 2. "Надеваем перчатки" - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь. 3. "Рыбки" - кисти правой и левой рук изображают плавные движения рыб. "Сначала они плавали порознь, а потом решили, что вместе веселее". 4. "Ухо-нос" - пальчиковое кинезиологическое упражнение ("гимнастика мозга") (с 4 лет). Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.	
6. Психогимнастика. *Упражнение «Найди и промолчи».* Дети закрывают глаза и отворачиваются. Взрослый прячет игрушку в комнате. Каждый ребенок старается взглядом найти, но не показать этого перед товарищами, а тихонько на ушко сказать ведущему. Ребенок, который первым нашел игрушку, становится ведущим. *Этюд «Букет для мамы» (развитие емоциональной сфер детей, преодоление застенчивости, замнутости).* Дети гуляют по воображаемому лугу, перепрыгивают через ручейки, ловят бабочек, собирают букет для мамы с воображаемых цветов, любуются ними. Потом подбигают к маме (ведущему) и дарят ей цветы. Показуют бабочку, которую впоймали и отпускают ее.	

Месяц*апрель*

Задание психолога	Отметка педагога о выполнении задания
1.Дыхательная гимнастика. *Упражнение «Ветерок».* *Цель*: развитие дыхательной мускулатуры, ритмичного дыхания. Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)* Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)* Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)* Могу и вверх *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)* И в облака *(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)* Ну,а пока,я тучи разгоняю *(круговые движения руками)*. Повторить 3-4 раза..	
2.Релаксационное упражнение. *Упражнение «Облака».* *Цель*:успокоение, расслабление. Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.	
3.Упражнение для профилактики сколиоза. (массажный комплекс). Этот комплекс для спины выполняеет взрослый. Если дети массируют друг друга, задача взрослого – следить за их действиями и сопровождать массаж рассказом. -Шел по пустыне караван *(складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины)*. На одном верблюде ехать падишах Ах *(сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «Ах»)*. На другом верблюде ехала красавица Ох *(легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «Ох»)*. А за ними бежала любимая собачка красавицы Их-их *(имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «Их-их»).* Вдруг в пустыне подул ветер: сначала сверху вниз и снизу вверх, а затем слева направа и справа налево *(гладим спину кистями рук)*. Ветер стал таким сильным *(движения становятся быстрее)*, что в глаза всадникам стал попадать песок *(выполняем пальцами*	

точечные нажимы на спину). И караван пошел быстрее, а потом и вовсе побежал: снаала падишах Ах *(кулаками обеих рукимитируем имитируем быстрые шаги вдоль спины),* потом красавица Ох *(выполняются те же движения, но легче),* затем собачка Их-их *(имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги).* Иногда путники из-за сильного ветра сталкивались друг с другом *(кулаками обеиъх рук имитируем сталкновение).* Ветер постепенно стих *(мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево),* но как же все устали… *(мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз).* Остановился караван, и начали путники жалеть друг друга *(поглаживаем ладонями плечи, а затем сверху вниз спину).* После отдыха все развеселились, стали шутить *(щекотать)* и улыбаться *(улыбаемся).*	
4.Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения. *Упражнение «Торт» (с 4 лет).* Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник – мука, другой – сахар, третий – молоко, четвертый – масло и т.д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – он «посыпает» тело, и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. – тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям. Замечание: Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению. Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, – курицу, блины, компот и т.д.	
5.Пальчиковая гимнастика.*Упражнение «Посуда».* *(Чередование хлопков в ладоши и ударов кулачков друг о друга.)* Раз, два, три, четыре, *(Одна ладонь скользит по другой по кругу.)* Мы посуду перемыли: *(Загибать пальчики по одному, начиная с большого.)* Чайник, чашку, ковшик, ложку *И большую поварёшку.* *(Одна ладонь скользит по другой.)* Мы посуду перемыли, *(Разгибать пальчики по одному, начиная с большого.)* Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбился. Ложку мы чуть-чуть сломали. *(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши.)* Так мы маме помогали.	
6. Психогимнастика. *«Тренируем эмоции» (с 4 лет).* Попросите ребенка показать как испугался: ребенок, потерявшийся в лесу;	

заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака. Попросите ребенка показать, как устал: папа после работы; человек, поднявший тяжелый груз; муравей, притащивший большую муху. Попросите ребенка показать, как выглядит: турист, снявший тяжелый рюкзак; ребенок, который много потрудился, но помог маме; уставший воин после победы.	

Месяц *май*

Задание психолога	**Отметка педагога о выполнении задания**
1.Дыхательная гимнастика. *Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»* *Цель:* показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить «вдыхать» и «выдыхать». *Время: 0,5-1 мин.* *Возраст: от 3 лет.* Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. Сделай паузу и сосчитай до 5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое – надутый шарик. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.Повторить 3 раза.	
2.Релаксационное упражнение. *Упражнение «Лентяи».* *Цель:* успокоение, расслабление. Взрослый говорит: «Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение».	

3.Упражнение для профилактики плоскостопия. *Игра «Исследуем ножками».* Ребенок закрывает глазки, обследует предмет спопами ног и называет его.	
4.Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения. *Упражнение «Сломанная кукла» (для детей с 5 лет)* «Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»	
5.Пальчиковая гимнастика. *Упражнение «Ягодки».* Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ. - С ветки ягодки сни маю, *(Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку).* - И в лукошко собираю. *(Обе ладошки складываете перед собой чашечкою).* - Будет полное лукошко. *(Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой).* - Я попробую немножко. - Я поем еще чуть-чуть. *(Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот).* - Легким будет к дому путь! *(Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше).*	
6. Психогимнастика. *Упражнение «Фотограф» (снижение двигательной активности, преодоление застенчивоти).* Ведущий стоит в центре круга. Дети отворачиваются, а ведущий пинимает какую-то позу и командет: «Внимание! Снимаем!» Дети быстро поворачиваются и пытаются повторить позу , которую увидели. Тогда ведущий благодарит за фотографов и говорит, какие снимки были самыми точными. *Игра «Посорились - помирились» (создание теплой атмосферы в группе, поднятие настроения).* Щечки и губки у нас надулись…	

Поругались. Отвернулись. Вы в кружочек провернитесь – Улыбнитесь и помиритесь. • Дети действуют соответственно к словам ведущего: становятся в круг, надуваются, сердятся, отворачиваются. • Потом поворачиваются лицом в круг, улыбаются, обнимают друг друга.	

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Мастер-класс по теме: «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Цели:

1. Познакомить родителей с особенностями строения детской стопы, рассказать причины появления плоскостопия.
2. Научить диагностике и профилактике плоскостопия.
3. Разучить комплекс ЛФК при плоскостопии или для его предупреждения, комплекс самомассажа стоп.
4. Познакомить родителей с оборудованием для профилактики плоскостопия. (профилактические дорожки, массажные коврики, мячи, массажёры для стоп и т.д.)

Ход мастер-класса

I. Коррекция плоскостопия.

(сообщение медицинской сестры)

Много неприятностей приносит ребенку плоскостопие: с ним связаны быстрая утомляемость, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, в коленях и ступнях. В результате ребенок меньше двигается, старается больше сидеть, то есть не получает полноценной физической нагрузки. Требуются значительные условия, чтобы освободиться от этого недуга. Гораздо легче предотвратить возникновение плоскостопия, чем его вылечить. Как показывает практика, регулярное выполнение комплекса упражнений, несложных для свода стопы, надежно гарантирует профилактику возникновения этого заболевания (упражнения проводятся босиком).

Массаж стоп. Поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени - по направлению от стопы к коленному суставу.

Массаж можно проводить и при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы. Время выполнения – 2 - 4 минуты.

«Сборщик». Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях), ребенок собирает пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу (ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.), и складывает их в кучку. Время выполнения упражнения – 1-2 минуты. Затем упражнение выполняется другой ногой.

«Художник». Ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения упражнения – 30-50 секунд. Затем упражнения выполняется другой ногой.

«Гусеница». Ребенок сидит на полу, колени полусогнуты, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он продвигает пятку вперед. Затем пальцы распрямляются: следует новый цикл имитации движений гусеницы. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно в течение 30-50 секунд.

Ходьба на пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы (по 30-50 секунд), на носках, бег максимальной скоростью на короткие дистанции (до 30 м), упражнения с гантелями весом 1 кг (приседания, выпады вперед левой и правой ногой), «семенящий» бег 2-4 раза по 5 секунд также служат профилактике плоскостопия.

Наоборот, продолжительная ходьба по твердому грунту, длительные стояния, переноска тяжелых предметов провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы.

Для коррекции плоскостопия полезны спортивные игры (футбол, волейбол, гандбол) на отрытом воздухе как в осеннее и весеннее время, так и зимой (например, футбол на снегу).

Помимо физических упражнений необходимы ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 градусов) в течение 1-1,5минут.

Массаж стоп.

И.п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.

Выполнение. Возьмите левой рукой левую ногу ребенка так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растираем ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

Как показывает практика, регулярное выполнение упражнений для стоп предотвращает возникновение плоскостопия.

II. Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.

(воспитатель)

Катайте мячик. Посадите ребенка на пол или табуретку и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мячик то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно. Это очень хороший массаж для ног.

Игра в шарики и кольца. Посадив ребенка на пол, разложите перед ним в линию десять колец. Перед кольцами положите по шарику. Ребенок опускает шарики в кольца поочередно: пять — пальцами правой ноги, пять — левой; затем вынимает шарики руками и кладет их перед кольцами. Потом берет кольца и опускает их на шарики.

Скатайте чулок. Посадите ребенка на пол или на табурет, разложите перед ним чулок или платок. Выдвинув вперед одну ногу и распрямив пальцы, малыш должен ухватить ими чулок и подобрать часть его под ступню; затем снова распрямить пальцы и подобрать новую часть чулка. Так следует повторять до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Сначала это упражнение делается одной ногой, потом второй, а под конец двумя ногами одновременно.

Танец на канате. Начертите на полу мелом линию. Пусть ребенок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (руки разведены в стороны). Ребенок может делать вид, что танцует на проволоке. Одну ступню надо ставить вплотную перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, а то «можно упасть вниз»!

Играйте в мяч ногами. Два ребенка садятся на пол один напротив другого и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут ногами теннисные мячи и начинают перебрасывать их. Ловить мяч руками нельзя.

III. Рекомендации медицинской сестры по диагностике и профилактике плоскостопия.

Заключение о состоянии опорного свода стопы делается на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке (показ рисунка стопы).

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая — с основанием большого пальца.

Если обе линии расположены внутри контура — стопа плоская (в), если контур между линиями — стопа уплощенная (б), если вне линии — стопа нормальная (а).

Особое внимание, естественно, должны вызывать не только дети с плоской стопой, но и с уплощенной. Несмотря на то, что в этом возрасте стопа еще не сформирована, динамика в случае плоской стопы может быть отрицательной.

При осмотре стопы следует обращать внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, при продольном плоскостопии образуют угол, открытый кнаружи, — вальгусная установка стопы. Положение пятки вы можете определить по обуви ребенка: при вальгусном (низко расположен внутренний край) ребенок стаптывает внутреннюю часть подошвы, при варусном (уплощен наружный край) ребенок стаптывает наружную часть подошвы.

В этом возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого во все занятия гимнастикой включают упражнения для стопы.

Консультация для родителей «Мероприятия для коррекции плоско-вальгусной постановки стопы»

У детей после полутора лет и старше неправильная постановка стопы сопровождается такими симптомами, как быстрая утомляемость, боль в ногах при хождении, невозможность быстро бегать, отеки нижних конечностей по вечерам после дня, проведенного в вертикальном положении. Поэтому, такие дети нуждаются в щадящем режиме, частой сменой видов деятельности и коррекционной работе. Что же вхрдит в коррекционную работу?

Ортопедическая обувь

Ношение специальной обуви, нацеленное на принудительную правильную постановку стопы.

Ортопедическая обувь при плоско-вальгусной постановке ножек должна иметь высокие и твердые задники, плотные боковинки, чтобы ножка надежно фиксировалась в правильном положении. У такой обуви есть супинаторы и специальные ортопедические стельки.

Массаж — обязательное условие успешного выздоровления

В основе массажа — классические приемы, которые основаны на поглаживании, разминании и вибрационном воздействии. Порядок приемов на каждой массажной зоне такой: сначала легко поглаживают, массируют более глубоко, проводят постукивания и завершают сеанс легкими успокаивающими поглаживающими движениями. Завершать сеанс можно ванной для ног, в которой теплая вода будет постепенно становиться холодной, родители должны подливать холодную воду медленными темпами. Полезно энергичное натирание стоп, голени и бедер жестким полотенцем. Эффективно использование массажных ковриков, дорожек, массажных тапочек и сухих ванн.

Гимнастика

Гимнастический комплекс при данной патологии включает в себя более 20 упражнений, направленных на укрепление мышц и связок нижних конечностей, их следует выполнять ежедневно, в домашних условиях.

Образ жизни

Родителям пухленьких детишек с излишними килограммами придется посадить чадо на диету, поскольку вес влияет на скорость деформации. Чем выше вес, тем быстрее развиваются дегенеративные процессы в суставах, связках и мышечной ткани.

На помощь приходят педиатр и диетолог, ребенку расписывается специальное меню, богатое кальцием, магнием, витаминами B, C, E, D, PP. Из рациона ребенка исключают весь фаст-фуд, копчености, маринованные и острые продукты.

Памятка для родителей «Физические упражнения при плосковальгустной стопе дома»

1. Перекатывайтесь с пятки на носок.

2. Поверните стопы носками вовнутрь так, чтобы большие пальцы касались друг друга. Затем разверните их, чтобы соприкоснулись пятки. Ноги от пола не отрывайте.

3. Поднимайте с пола пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы, например, карандаши.

4. Подтягивайте пальцами ног тонкий коврик или полотенце.

5. Покатайте стопами мяч.

6. Обопритесь руками о стул. Приподнимите правую ногу и, считая до десяти, делайте круговые движения стопами. Затем повторите то же самое, но уже левой ногой.

7. Пальцами правой ноги проведите снизу-вверх по боковой поверхности голени левой ноги. Затем поменяйте положение ног.

8. Ноги поставьте вместе. Сгибайте и разгибайте пальцы ног.

9. Поднимайте пальцы ног как можно выше. При этом пятки от пола не отрывайте.

10. Походите на носках босиком, не сгибая коленей. Руки держите на поясе, локти отведите назад, спину прогните.

11. Походите сначала на пятках (пальцы при этом поднимайте как можно выше), а затем на носках.

12. Поднимитесь на носки. Разведите пятки врозь, затем сведите их вместе и опуститесь на всю ступню. Повторите пять раз.

13. Разведите пятки в стороны и поднимитесь на носки. Сосчитайте до пяти и опуститесь на всю стопу.

14. Походите в течение минуты, перекатываясь с носка на всю ступню. Ноги должны быть немного согнуты в коленях.

15. Скользя носком левой ноги вперед, одновременно поднимитесь на носок правой ноги. Затем, скользя носком правой ноги вперед, одновременно поднимитесь на носок левой ноги.

16. Поднимитесь на носки и походите по комнате пружинистым шагом.

17. Походите босиком по шерстяному ковру.

18. Положите на пол скалку и постойте на ней в течение 30 секунд.

19. Стоя на скалке, делайте низкие приседания, одновременно поднимая руки до уровня груди.

20. Энергично надавливайте пальцами ног на пол в течение 30 секунд.