

Перспективный план работы с детьми по профилактике и коррекции плоскостопия с 3 до 4 лет

Сентябрь

Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей в младшей группе.

лист бумаги, гуашь

Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость.

лист бумаги гуашь.

Октябрь

2 неделя

Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.

стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат.

3 неделя

Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость.

(стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат).

4 неделя

Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Разучить подвижную игру «Страус», воспитывать дружеские взаимоотношения .

(стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.)

Ноябрь

1 неделя

Продолжать укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус».

(стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.)

2 неделя

Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, используя аутотренинг

(стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.)

3 неделя

Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество.

(рейка, гимнастическая стенка, сосновые веточки, ребристая дорожка, дорожка с щебенью.).

4 неделя

Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях.

(стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.)

Декабрь

1 неделя

Продолжать закреплять навыки правильного массирования стопы и голени ног.

Продолжать учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к подвижным играм.

(стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.)

2 неделя

Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре.

«Сапожник». Воспитывать интерес к подвижным играм.

(ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки.)

3 неделя

Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Закреплять слова в подвижной игре «сапожник». Воспитывать интерес к занятию. Воспитывать интерес к занятию.

(ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки.)

Январь

2 неделя

Упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях включить ходьбу по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» укреплять мышцы и связки голени стопного сустава.

(брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия.)

3 неделя

Продолжать упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях для большого эффекта продолжать ходить по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» продолжать укреплять мышцы и связки голеностопного сустава.

(брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия)

4 неделя

Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.

(бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка.)

Февраль

2 неделя

Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках. В подвижной игре «Сапожник» дать детям организовать самостоятельно игру. (гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком.)

3 неделя

Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног, закреплять упражнения на гимнастических скамейках. Самостоятельно дать детям организовать подвижную игру «Сапожник». (гимнастические скамейки, сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком)

4 неделя

Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога. стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.

Март

1 неделя

Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога (стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.)

2 неделя

Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал. (доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.)

3 неделя

Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал. (доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.)

4 неделя

Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Совершенствовать двигательные умения и навыки на стезях. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Воспитывать интерес к занятию. (шишки, «кочки», стези по количеству детей, листы бумаги, карандаши.)

Апрель

3 неделя

Продолжать упражнять детей в умение прыгать в длину с места и приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость.

4 неделя

Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. (сосновые веточки, гимнастическая стенка.)

Май

1 неделя

Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. Для лечебного массажа точек стопы внести веточки сосны.

(сосновые веточки, гимнастическая стенка.)

2 неделя

3-4 недели

Разучить новый комплекс массажа для голени и стопы ног, для стимуляции активных точек. Закрепить упражнения из каждого вида по одному. В подвижной игре «Сапожник» уметь двигаться с притопами под музыку.

Проведение диагностики

(платочек, гимнастическая палка, ребристая доска.)