Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №23 «Улыбка»

**Индивидуальные образовательные маршруты для детей с плоскостопием**

**(средняя и старшая группы)**

Разработала:

Утробина А.В., инструктор по ФК

Минусинск, 2017

**Индивидуальный образовательный маршрут** **по профилактике плоскостопия**

для детей   *средней   группы (первый год обучения*)

В ходе диагностики, выяснилось, что дети   испытывают значительные трудности правильной постановке стоп, которые могут привести к деформации стопы.

**Для коррекции имеющихся у детей трудностей в развитии предлагается данный индивидуальный образовательный маршрут по профилактике плоскостопия.**

Маршрут рассчитан на 34 недель: с сентября по май.

Занятие проводится один раза в неделю.

Длительность занятия 20 минут.

Фамилия, имя ребёнка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Основные направления работы | Содержание работы | Результат |
| сентябрь | 1. Диагностика физического развития;  2.Совершенствование выполнения дыхательных упражнений;  3. Укрепление мышц стоп и ног  и опорно  - двигательного аппарата. | Беседа о здоровье.   Упражнения для коррекции свода стопы   Комплекс дыхательных упражнений.   Массаж ног резиновыми мячиками.   Коррекционное упражнение «Поиграем платочком» | 1.Контроль за положением головы, вертикальным, симметричным положением туловища с опорой на полную ступню (у гимнастической стенке)  2. Стоять, сохраняя равновесие.  Опора на полную ступню. |
| Октябрь | 1.Укрепление мышц стопы и голеностопного сустава  2. Развитие внимания  3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. | Упражнения на укрепление мышц стопы и голеностопного сустава   Игровое упражнение «Подними платок»   Упражнения на тренажёрах. | 1. Перенос тяжести тела с ноги на ногу.  3.  Поочередно стоять на одной ноге.  4. Поочередное выставление правой и левой ступни на нижнюю планку гимнастической     стенки с постепенным подъемом на следующую планку.  5. Сохранение равновесия у гимнастической стенки с открытыми и закрытыми глазами поочередно. |
| Ноябрь | 1. Развитие выносливости, ловкости  2. Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов ОРУ | Ходьба с правильной осанкой и постановкой стопы в разных направлениях.    ОРУ с элементами ЛФК | 1. Ходьба по ребристой доске.  2. Ходьба по массажной дорожке.  3.  Ходьба с препятствиями, перешагивая через палочки |
| Декабрь | 1. Формирование навыков правильной ходьбы  2. Укрепление мышц стоп | Комплексы для коррекции плоскостопия    Укрепление  «мышечного корсета». | 1. Ходьба по прямой с мешочком на голове, сохраняя правильное положение тела.  2. Ходьба по следочкам (на коврике).  3. Ходьба по ребристой  поверхности |
| Январь | 1.Закрепление выполнения коррекционных упражнений для профилактики осанки  2.Упражнение в профилактике плоскостопия | Коррекционные упражнения для профилактики и коррекции осанки    Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия | 1. Шаговые движения по канату, наклонной лестнице. Наклонной доске.  2. Отработка   движений в ходьбе на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.  3. Самостоятельная ходьба с минимальной страховкой |
| Февраль | 1. Укрепление мышц голеностопного сустава.  2.Укрепление «мышечного корсета». | Корригирующие упражнения при плоскостопии   Корригирующие упражнения на наклонной доске, наклонной лестнице, канате. | 1.Отработка комплекса упражнения.  2. Выполнении упражнений по наклонной доске, лестнице и канате с заданием. |
| Март | 1. Формирование умения двигаться в заданном направлении с правильной осанкой  2. Упражнение в различных видах ходьбы, ползании, лазании. | Упражнения для коррекции нарушений осанки в ходьбе    Упражнения в профилактике плоскостопия по наклонной доске и пособиям. | 1.Хождение по тропе здоровья с использованием шведской стенки.  2. Перекладывание стопами мелкие предметы (камушки, шишки, пуговицы). |
| Апрель | 1. Развитие подвижности позвоночника  2. Укрепление мышц голеностопного сустава. | Упражнения на гимнастической палке   Комплексы упражнений для коррекции плоскостопия. | 1. Ходьба по ребристой доске.  2. Ходьба по массажной дорожке.  3.  Поднимание и спускание с гимнастической стенке, симметрично. |
| Май | 1. Итоговая диагностика физического развития детей.  2. Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов ОРУ.  3. Закрепление выполнение комплекса дыхательных упражнений. | Комплекс коррекционных упражнений при плоскостопии;   Комплекс дыхательных упражнений;   Релаксационные упражнения | 1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.  2. Данная программа позволит сформировать умения детей произвольно управлять телом. |

**Сентябрь.**

**Комплекс №1**

**«Веселые крольчата»**

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п.

**«Веселые щенята»**

И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной.

1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать);

5-8 - ходьба обычная.

**«Вращение стопы»**

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.

1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему.

То же другой ногой.

«Встань на носочки».

И.п. - основная стойка.

1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п.

**«Град барабанит по крыше»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - постукивать об пол носком левой ноги;

5-8 - постукивать об пол носком правой ноги;

9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п.

**Октябрь**

**Комплекс №2**

**«Зайчата»**

**-** Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся.

И.п. - основная стойка.

1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх,

потянуться;

3-4 - и.п. - выдох.

**«Зарядка для пальчиков**»

И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно;

5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги;

9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.

**«Зарядка для стоп»**

И.п. - основная стойка.

1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы.

**«Кошечка проснулась, потянулась»**

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;

5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

**Ноябрь**

**Комплекс №3**

**«Лисички танцуют»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка);

9—16 — ходьба на месте;

17-18-и.п.

**«Лисята прыгают»**

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной.

1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте.

**«Лисята шагают»**

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;

5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

**«Медвежата кружатся»**

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1 -4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п.

**«Медвежата шагают»**

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1-4-ходьба вперед;

5-8 - ходьба назад;

9-12 - обычная ходьба на месте.

**«Медвежата»**

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1-4-ходьба вперед;

5-8 - ходьба назад;

9-12 - обычная ходьба на месте.

**Декабрь**

**Комплекс №4**

**«Наденем носочки»**

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.

**«Нарисуй квадрат»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй круг»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй месяц»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой;  
5-8 - нарисовать полукруг левой стопой;  
9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами.

II- 12-и.п.

**Январь**

**Комплекс №5**

**«Нарисуй молнию»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй овал»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй пря­моугольник»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой;

5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой;

9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй прямую линию»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой;

4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой;

7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.

**«Нарисуй солнышко»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой;

9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно;

13-14-и.п.

**Февраль**

**Комплекс №6**

**«Нарисуй треугольник»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-3 - нарисовать треугольник правой сто­пой;

4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.

**«Нарисуй тучку»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Неваляшка»**

И.п. - основная стойка.

1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево;

3-4 - то же в другую сторону;

5-6 - и.п.

**«Ножки удивляются»**

И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно.

1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе.

**Март**

**Комплекс №7**

**«Носочки танцуют»**

И.п. - основная стойка.

1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;

9-10-и.п.

**«Передай мешочек»**

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол.

Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).

**«Подними палочки»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.

**«Поиграй пальчиками»**

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно..

1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги.

То же другой ногой.

**Апрель**

**Комплекс №8**

**«Потяни пяточки»**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произ­вольно.

1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.

**«Пяточки танцуют»**

И.п. - основная стойка.

1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;

9-10-и.п.

**«Красивая цапля»**

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

1— поднять правую ногу;

2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге;

3— выпрямить правую ногу;

4— вернуться в исходное положение.

То же левой ногой

**«Нарисовать»** в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе.

Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.

**«Ласковое солнце»**

Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце).

И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.

**Май**

**Комплекс №9**

**«Нарисовать»** на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой.

Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой.

**«Большая туча»**

По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась.

И.п. — сидя, ноги вытянуты.

Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.

**«Сильный дождь»**

Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут.

И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.

Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением.

**«Разноцветная радуга»**

Крашеное коромысло

Над рекой повисло.

И.п. — лежа на спине, руки в стороны.

Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть.

**Индивидуальный образовательный маршрут по профилактике плоскостопия.**

*для детей   старшей группы (второй год обучения)*

В ходе диагностики, выяснилось, что дети испытывают значительные трудности правильной постановки стоп, которые могут привести к деформации стопы.

**Для коррекции имеющихся у детей трудностей в развитии предлагается данный индивидуальный образовательный маршрут по профилактике плоскостопия.**

Маршрут рассчитан на 34 недели: с сентября по май.

Занятие проводится один раз в неделю.

Длительность занятия 25 минут.

Фамилия, имя ребёнка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Основныенаправленияработы | Содержаниеработы | Результат |
| сентябрь | 1. Диагностикафизическогоразвития;  2.Совершенствованиевыполнениядыхательныхупражнений;  3. Укреплениемышцстопиног иопорно - двигательногоаппарата. | Беседаоздоровье.   Упражнениядлякоррекциисводастопы   Комплексдыхательныхупражнений.   Массажногрезиновымимячиками.   Коррекционноеупражнение«Поиграемплаточком» | 1.Контрользаположениемголовы, вертикальным, симметричнымположениемтуловищасопоройнаполнуюступню (угимнастическойстенке)  2.Стоять, сохраняяравновесие.  Опоранаполнуюступню. |
| октябрь | 1.Укреплениемышцстопыиголеностопногосустава  2. Развитиевнимания  3. Укреплениемышцспиныибрюшногопресса. | Упражнениянаукреплениемышцстопыиголеностопногосустава   Игровоеупражнение«Поднимиплаток»   Упражнениянатренажёрах. | 1. Переностяжестителасногинаногу.  3.  Поочередностоятьнаоднойноге.  4. Поочередноевыставлениеправойилевойступнинанижнююпланкугимнастической   стенкиспостепеннымподъемом наследующуюпланку.  5. Сохранениеравновесияугимнастическойстенкисоткрытымиизакрытымиглазамипоочередно. |
| Ноябрь | 1. Развитиевыносливости, ловкости  2. ФормированиенавыковправильнойосанкивовремявыполнениякомплексовОРУ | Ходьбасправильнойосанкойипостановкойстопывразныхнаправлениях.    ОРУсэлементамиЛФК | 1. Ходьбапоребристойдоске.  2. Ходьбапомассажнойдорожке.  3.  Ходьбаспрепятствиями, перешагиваячерезпалочки |
| Декабрь | 1. Формированиенавыковправильнойходьбы  2. Укреплениемышцстоп | Комплексыдлякоррекцииплоскостопия    Укрепление «мышечногокорсета». | 1. Ходьбапопрямойсмешочкомнаголове, сохраняяправильноеположениетела.  2. Ходьбапоследочкам (наковрике).  3. Ходьбапоребристой поверхности |
| Январь | 1.Закреплениевыполнениякоррекционныхупражненийдляпрофилактикиосанки  2.Упражнениевпрофилактикеплоскостопия | Коррекционныеупражнениядляпрофилактикиикоррекцииосанки    Коррекционныеупражнениядляпрофилактикиплоскостопия | 1. Шаговыедвиженияпоканату, наклоннойлестнице. Наклоннойдоске.  2. Отработка движенийвходьбенаносках, напятках, перекатомспяткинаносок.  3. Самостоятельнаяходьбасминимальнойстраховкой |
| Февраль | 1. Укреплениемышцголеностопногосустава.  2.Укрепление«мышечногокорсета». | Корригирующиеупражненияприплоскостопии   Корригирующиеупражнениянанаклоннойдоске, наклоннойлестнице, канате. | 1.Отработкакомплексаупражнения.  2. Выполненииупражненийпонаклоннойдоске, лестницеиканатесзаданием. |
| Март | 1. Формированиеумениядвигатьсявзаданномнаправлениисправильнойосанкой  2. Упражнениевразличныхвидахходьбы, ползании, лазании. | Упражнениядлякоррекциинарушенийосанкивходьбе    Упражнениявпрофилактикеплоскостопияпонаклоннойдоскеипособиям. | 1.Хождениепотропездоровьясиспользованиемшведскойстенки.  2.Перекладываниестопамимелкиепредметы (камушки, шишки, пуговицы). |
| Апрель | 1. Развитиеподвижностипозвоночника  2. Укреплениемышцголеностопногосустава. | Упражнениянагимнастическойпалке   Комплексыупражненийдлякоррекцииплоскостопия. | 1. Ходьбапоребристойдоске.  2. Ходьбапомассажнойдорожке.  3.  Поднимание и спускание с гимнастической стенке, симметрично. |
| Май | 1. Итоговаядиагностикафизическогоразвитиядетей.  2. ФормированиенавыковправильнойосанкивовремявыполнениякомплексовОРУ.  3. Закреплениевыполнениекомплексадыхательныхупражнений. | Комплекскоррекционныхупражненийприплоскостопии;   Комплексдыхательныхупражнений;   Релаксационныеупражнения | 1. Полученныеребенкомзнанияипредставленияосебе, своемздоровьеифизическойкультурепозволятнайтиспособыукрепленияисохраненияздоровья.  2. Даннаяпрограммапозволитсформироватьумениядетейпроизвольноуправлятьтелом. |

**Сентябрь.**

**Комплекс №1**

**«Веселые крольчата»**

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз.

1-2 – полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п.

**«Веселые щенята»**

И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной.

1-4 – ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать);

5-8 – ходьба обычная.

**«Вращение стопы»**

И.п. – сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.

1 -4 – выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. Тоже другой ногой.

«Встань на носочки».

И.п. – основная стойка.

1-4 – приподняться на носки; 5-6 - и.п.

**«Град барабанит по крыше»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 – постукивать об пол носком левой ноги;

5-8 – постукивать об пол носком правой ноги;

9-12 – постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п.

**Октябрь**

**Комплекс №2**

**«Зайчата»**

**-** Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся.

И.п. – основная стойка.

1-2 – на вдохе встать на носочки, руки вверх,

потянуться;

3-4 - и.п. - выдох.

**«Зарядка для пальчиков**»

И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1-4 – сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно;

5-8 – сжимать и разжимать пальцы правой ноги;

9-12 – сжимать и разжимать пальцы левой ноги.

**«Зарядка для стоп»**

И.п. – основная стойка.

1-2 – приподнять внутренний свод стопы; 3-4 – опустить внутренний свод стопы.

**«Кошечка проснулась, потянулась»**

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

1-4 - «шагать»вперед, наступая на пятку;

5-8 - «шагать»назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

**Ноябрь**

**Комплекс №3**

**«Лисички танцуют»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-8 – одновременное сгибание стоп (сноска);

9—16 — ходьба на месте;

17-18-и.п.

**«Лисята прыгают»**

И.п. – стойка ноги сомкнуты, руки за спиной.

1-2 – прыжок на носочках вправо; 3-4 – прыжок на носочках влево; 5-6 – прыжок в и.п.; 7-12 – ходьба на месте.

**«Лисята шагают»**

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

1-4 - «шагать»вперед, наступая на пятку;

5-8 - «шагать»назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

**«Медвежата кружатся»**

И.п. – стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1 -4 – кружиться на месте в правую сторону; 5-8 – кружиться на месте в левую сторону; 9-12 – ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п.

**«Медвежата шагают»**

И.п. – стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1-4-ходьба вперед;

5-8 – ходьба назад;

9-12 – обычная ходьба на месте.

**«Медвежата»**

И.п. – стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1-4-ходьба вперед;

5-8 – ходьба назад;

9-12 – обычная ходьба на месте.

**Декабрь**

**Комплекс №4**

**«Наденем носочки»**

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.

**«Нарисуй квадрат»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 – нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 – нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 – нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй круг»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 – нарисовать круг правой стопой; 5-8 – нарисовать круг левой стопой; 9-12 – нарисовать круг и обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй месяц»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

I- 4 – нарисовать полукруг правой стопой;  
5-8 – нарисовать полукруг левой стопой;  
9-10 – нарисовать полукруг одновременно обеими стопами.

II- 12-и.п.

**Январь**

**Комплекс №5**

**«Нарисуй молнию»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 – зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 – зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 – зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй овал»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-4 – нарисовать овал правой стопой; 5-8 – нарисовать овал левой стопой; 9-12 – нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй пря­моугольник»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-4 – нарисовать прямоугольник правой стопой;

5-8 – нарисовать прямоугольник левой стопой;

9-12 – нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй прямую линию»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-3 – нарисовать прямую линию правой стопой;

4-6 – нарисовать прямую линию левой стопой;

7-9 – нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.

**«Нарисуй солнышко»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 – нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 – нарисовать круги отходящие от него лучики левой стопой;

9-12 – нарисовать круги обеими стопами одновременно;

13-14-и.п.

**Февраль**

**Комплекс №6**

**«Нарисуй треугольник»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-3 – нарисовать треугольник правой сто­пой;

4-6 – нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 – нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.

**«Нарисуй тучку»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 – нарисовать тучку правой стопой; 5-8 – нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Неваляшка»**

И.п. – основная стойка.

1-2 – руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево;

3-4 – тоже в другую сторону;

5-6 - и.п.

**«Ножки удивляются»**

И.п. – сидя на скамье (на стуле), руки произвольно.

1-2 – развести стопы в стороны; 3-4 – соединить стопы вместе.

**Март**

**Комплекс №7**

**«Носочки танцуют»**

И.п. – основная стойка.

1-8 – отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;

9-10-и.п.

**«Передай мешочек»**

И.п. – сидя на полу, упор руками сзади о пол.

Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).

**«Подними палочки»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.

**«Поиграй пальчиками»**

И.п. – сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно..

1-2 – сгибать пальцы правой ноги; 3-4 – разгибать пальцы правой ноги.

Тоже другой ногой.

**Апрель**

**Комплекс №8**

**«Потяни пяточки»**

И.п. – сидя на скамье (стуле), руки произ­вольно.

1-4 – тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.

**«Пяточки танцуют»**

И.п. – основная стойка.

1-8 – отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;

9-10-и.п.

**«Красивая цапля»**

И.п. —стоя, ноги вместе, руки опущены.

1— поднять правую ногу;

2— согнуть ее в колене, прислонить клеевой ноге;

3— выпрямить правую ногу;

4— вернуться в исходное положение.

Тоже левой ногой

**«Нарисовать»** воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем—левой и двумя ногами вместе.

Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.

**«Ласковое солнце»**

Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, радостно сияя (солнце).

И.п. —сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.

**Май**

**Комплекс №9**

**«Нарисовать»** на полу пальцами ног круги отходящие от него лучи правой ногой, затем левой.

Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи—левой.

**«Большая туча»**

По небу ходила, солнышко закрыла.

Только солнце спряталось—и она расплакалась.

И.п. —сидя, ноги вытянуты.

Сжать пальцы ног в«кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.

**«Сильный дождь»**

Люди ждут меня, зовут, А приду к ним—прочь бегут.

И.п. —сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.

Постукивать носком левой ноги по полу. Тоже самое носком правой ноги. Выполнятьснапряжением.

**«Разноцветная радуга»**

Крашеное коромысло

Над рекой повисло.

И.п. — лежа на спине, руки в стороны.

Поднять ноги в верхи «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть.