

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Александровский детский сад «Ягодка»  
Лямбирского муниципального района Республика Мордовия**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08. 2020г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ  
«Александровский детский сад «Ягодка»  
\_\_\_\_\_ Кудашкина И.А.  
Приказ № 26/3-д от 31.08. 2020г.

**ПРОЕКТ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ  
«Здоровые ножки»**

**Автор:** Корякова Татьяна Дмитриевна - воспитатель высшей  
квалификационной категории  
МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»

**Сроки реализации проекта:** сентябрь 2020г. – май 2021г.

## Паспорт проекта

<b>Название проекта</b>	«Здоровые ножки»
<b>Составитель проекта</b>	Корякова Татьяна Дмитриевна - воспитатель МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»
<b>Вид проекта</b>	Здоровьесберегающий
<b>Цель проекта</b>	Предупреждение плоскостопия посредством физических упражнений у детей младшего дошкольного возраста.
<b>Задачи проекта</b>	<p><b>Образовательные:</b> 1.Повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей, способствующих профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.</p> <p><b>Развивающие:</b> 1. Развивать двигательные умения и навыки, психофизические качества: ловкость, гибкость, выносливость, силу.</p> <p><b>Воспитательные:</b> 1.Воспитывать у детей и их родителей потребность в здоровом образе жизни.</p>
<b>Срок и этапы реализации проекта</b>	<p>Сентябрь 2020 – май 2021года.</p> <p><b>1 этап</b> - Аналитико- прогнозический(подготовительный): сентябрь 2020г.</p> <p><b>2 этап</b> –Рабочий(внедренческий): сентябрь 2020 – май2021г.</p> <p><b>3 этап</b> – коррекционный: сентябрь 2020- май 2021г.</p> <p><b>4 этап</b> - завершающий: май 2021г.</p>
<b>Участники проекта</b>	Корякова Татьяна Дмитриевна - воспитатель МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка», дети младшего дошкольного возраста, родители.
<b>Ожидаемые результаты по итогам реализации проекта</b>	У детей повысился интерес к физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни с использованием физических упражнений для профилактики плоскостопия.
<b>Критерии оценки результативности проекта</b>	<p>Диагностика (мониторинг) выявления плоскостопия у детей с помощью плантографии, проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце года (май). Результаты представлены в <u><b>Приложении</b></u></p>
<b>Образовательная область</b>	«Физическое развитие»

<p align="center"><b>Материально-техническое обеспечение проекта</b></p>	<p>Наличие физкультурного зала, оборудования (гимнастические палки, кегли, верёвки, скакалки, канаты, гимнастические стенки и скамейки, мячи разных размеров, различные массажные дорожки и т.д.)</p>
--	---

### **Пояснительная записка**

**Здоровье ребенка превыше всего**  
**Богатство земли, не заменит его**  
**Здоровье не купишь, никто не продаст**  
**Его берегите, как сердце, как глаз.**  
**Ж.Жабаев**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально – волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

#### **Актуальность.**

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Поэтому очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья. Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

#### **Проблема.**

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. Родители прилагают для этого большие усилия. Но успех вряд ли будет достигнут в полной мере, если из комплекса мероприятий, направленных на обретение здоровья и красоты, выпадает работа над хорошей, правильной осанкой. Правильная красивая осанка – ключ к здоровью ребенка. Осанка ребенка является динамическим стереотипом и в дошкольном возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата и психики человека. Слабость мышечного корсета, неправильные

порочные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игры, во сне – вызывают развитие нарушений осанки. Понимая, выше обозначенные проблему я пришла к выводу, что работу по профилактике плоскостопия и нарушения осанки необходимо вести в постоянном режиме.

**Цель проекта:** Предупреждение плоскостопия посредством физических упражнений у детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи проекта:**

**Образовательные:** Повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей, способствующих профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.

**Развивающие:**

1. Развивать двигательные умения и навыки, психофизические качества: ловкость, гибкость, выносливость, силу.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать у детей и их родителей потребность в здоровом образе жизни.

**Ведущая педагогическая идея опыта:**

Предупреждение плоскостопия посредством физических упражнений у детей младшего дошкольного возраста.

**Методы исследования:**

- *теоретические* (изучение и анализ литературы по проблеме);

- *эмпирические* (наблюдение, анкетирование, эксперимент);

- игровой (спортивные, подвижные игры, игровой самомассаж, игры-путешествия);
- словесный (консультации, беседы, объяснения, указания, команды и т. д.);
- наглядный (показ, имитация, помощь и поддержка, использование ориентиров, просмотр слайдов);
- метод упражнений (общеразвивающие, основные виды движений);
- практический (изготовление нестандартного оборудования);
- метод соревнований (индивидуальные, командные).
- Анализ результатов педагогического воздействия по профилактике плоскостопия у детей младшего возраста.

**Приемы:**

- компенсаторно-нейтрализующие (физ.минутки, динамические паузы);
- стимулирующие (закаливание);
- информационно-обучающие (консультации, беседы и т.д.).

Используются средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

**Самостоятельная деятельность детей подразделяется на следующие формы работы:**

- групповая – одновременная работа со всеми воспитанниками;
- индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Объектом исследования** является здоровьесбережение детей младшего возраста.

**Предмет исследования** – педагогический процесс формирования мероприятий с целью профилактики плоскостопия у детей младшего возраста.

**Гипотеза** – Если мы будем использовать разнообразные физические упражнения по предупреждению и профилактики плоскостопия, то это способствует укреплению свода стопы, повысит степень двигательной активности, укрепит общее состояние и здоровье детей.

**Теоретическая база опыта:**

За основу написания проекта была взята книга Сергиенко Нины Николаевны и Кулик Галины Ивановны «Школа здорового человека. Программа для ДОУ». Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья и основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях.

**Новизна опыта** заключается в создании комплекса физических упражнений способствующих профилактике и предупреждения плоскостопия у детей младшего дошкольного возраста.

**Теоретическая значимость** заключается в том, что при систематическом использовании физических упражнений направленных на профилактику и предупреждение плоскостопия, формирует мотивацию сохранения своего здоровья.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что предлагаемые физические упражнения по профилактике нарушений стопы может быть результативна использована в практической работе воспитателями и преподавателями физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях.

**Познавательная значимость** детьми физических упражнений, направленных на профилактику и предупреждение плоскостопия формирует у них устойчивую мотивацию, потребность в сохранении и укреплении своего здоровья

При планировании и организации занятий по предупреждению плоскостопия **важно соблюдать следующие условия:**

- обязательно учитывать содержание базовой программы детского сада;
- правильное определение главной цели игровых упражнений по профилактике плоскостопия;
- комплексное и системное использование методов и приемов;
- создание развивающей среды в ДОУ и группе ( наличие разработок по профилактике и предупреждение плоскостопия у детей младшего возраста)
- необходимо сохранять положительно-эмоциональный стиль отношений между взрослыми и детьми на занятии, учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей;

В основу опыта педагогической деятельности легли **принципы**, направленные на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию.

- единство целей и задач воспитания здорового ребенка в ДОУ и семье;
- индивидуальный подход к каждому ребенку;
- систематичность и последовательность работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду;
- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей;
- оздоровительно-коррекционная направленность;
- доступность;
- повторяемость упражнений с их постепенным усложнением.

**Ожидаемый результат:**

Повысился интерес у детей младшего дошкольного возраста к физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни с использованием физических упражнений для профилактики плоскостопия.

**Критерии эффективности:**

- уровень освоения образовательной программы;
- удовлетворение родителей качеством образования;
- информационно-методическая обеспеченность.

**Сроки и этапы реализации программы.**

**1. Сроки реализации проекта:** проект рассчитан на реализацию в течении года с сентября 2020 по май 2021 года.

**2. Этапы реализации проекта.**

Этап	Начало	Окончание	Ожидаемые результаты
1.Подготовительный	Сентябрь 2020г.	Сентябрь 2020г.	1.Нормативная база 2.Подборка методических материалов. 3. Разработка диагностики 4. Разработка перспективного плана

			<p>работы.</p> <p>5. Проведение диагностики творческих способностей детей.</p> <p>7. Создание соответствующей развивающей предметно-пространственной среды.</p> <p>8. Повышение квалификации педагога.</p>
2. Внедренческий	Октябрь 2020г.	Апрель 2021г.	<p>1. Выбор и создание экспозиции проекта</p> <p>2. Апробация дидактических разработок, создаваемых в порядке закрепления результатов обучения.</p> <p>3. Участие работ воспитанников на разных конкурсах, выставках и других мероприятиях.</p> <p>4. Участие педагога в семинарах и профессиональных конкурсах.</p> <p>5. Мониторинг ведения эксперимента (анкетирование воспитанников и родителей).</p>
3. Коррекционный	В течении всего периода реализации проекта	В течении всего периода реализации проекта	Анализ и корректировка содержания методов и приёмов работы с детьми.
4. Обобщающий	Май 2021	Май 2021	<p>1. Участие педагога в семинарах и профессиональных конкурсах.</p> <p>2. Диагностика уровня способностей использовать физические упражнения по итогам реализации проекта</p> <p>3. Обобщение результатов участия в различных мероприятиях (мастер-классы, выступления на семинарах и конференциях, участие в конкурсах профессионального мастерства и т.д.).</p>

			4. Разработка методического пособия по итогам реализации проекта. 5. Тиражирование и распространение опыта и результатов инновационной деятельности.
--	--	--	---

**1 этап-аналитико-прогнозгический (подготовительный).**

<b>Система мероприятий</b>	<b>Задачи</b>	<b>Сроки</b>
<b>Подготовительные мероприятия</b>	1.Изучение методической литературы.	сентябрь
	2.Повышение квалификации педагога.	сентябрь
	3.Выявление уровня развития физических способностей детей младших дошкольников.	сентябрь
	4. Разработка перспективного плана работы.	сентябрь
	5 Проведение диагностики творческих способностей детей.	Сентябрь-май
	6. Создание соответствующей развивающей предметно-пространственной среды	В течении всего периода работы.

**2 этап-рабочий (внедренческий):**

**1 блок-работа с детьми.**

<b>Виды деятельности</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Форма организации детей</b>
Физкультминутки	Укреплять мышцы стоп	Групповая Индивидуальная
Комплекс упражнений	Укреплять здоровье детей, способствовать формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия у детей	Групповая Индивидуальная

	младшего возраста.	
Игровые упражнения	Укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы	Групповая Индивидуальная
Подвижные игры	Продолжать развивать координацию движений; укреплять мышцы стоп, прививать интерес к подвижным играм.	Групповая

### 2 блок-работа с родителями.

Система мероприятий	Задачи	Способы реализации	Сроки проведения
1.Предварительная работа	Выявление запросов родителей по организации учебно-воспитательной работы с детьми.	Анкетирование, беседы	В течение всего периода.
2. Повышение педагогической культуры родителей	Обогащение родительского опыта по профилактике плоскостопия у детей младшего возраста.	Консультации и беседы	В течение всего периода.
3. «Успехи детей»	Показ достижений детей в области «Художественно-эстетическое развитие».		Апрель 2021г.

### 3 блок-работа с педагогами.

Система мероприятий	Задачи	Способы реализации	Сроки проведения
1.Выступления на педагогическом совете.	Повышение общей культуры педагогического коллектива. Обобщение опыта работы.	Доклады, презентации.	В течение всего периода.
2.Выступления на РМО, публикации.	Обобщение опыта работы. Публикации на интернет сайтах.	Доклады, «Мастер-класс».	В течение всего периода.

### 3 Этап-коррекционный:

<b>Система мероприятий</b>	<b>Задачи</b>	<b>Сроки проведения</b>
1. Анализ и корректировка.	Анализ и корректировка содержания методов и приёмов работы с детьми	В течение всего периода.

### 4 Этап-обобщающий:

<b>Система мероприятий</b>	<b>Задачи</b>	<b>Способы реализации</b>	<b>Сроки проведения.</b>
1. Разработка методических рекомендаций, анализ и обобщение материала, составление отчётов, подготовка материала к печати.	Выявление условий, обеспечивающих наиболее успешное освоение детьми комплекс упражнений по профилактике плоскостопия у детей.	Семинары, публикации, взаимопосещения, обмен опытом.	В конце учебного года по итогам проведения проекта.

## Заключение

Каждый хочет видеть своих детей здоровыми, сильными, жизнерадостными, стройными, красивыми.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – задача каждой семьи.

Начинать нужно с профилактики заболеваний грудного возраста детей.

Педагогический коллектив детского сада понимает важность и нужность всех оздоровительных мероприятий, которые проводятся у нас с детьми. Поэтому основной задачей нашего учреждения является оздоровление, обеспечение всестороннего физического развития ребёнка.

Профилактике плоскостопия нужно уделять отдельное внимание, т.к. стопа – это фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребёнка.

Нужно воспитывать у родителей ответственность за своих детей и продолжать работу с родителями о соблюдении ортопедического режима в домашних условиях.

Рациональное питание, свежий воздух, солнце, водные процедуры, движения, физкультура, спорт – залог здоровья наших детей.

Помните! Легче предупредить заболевание, чем его лечить.

## Литература

1. Анисимова Т. Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников – Волгоград, Учитель, 2009.-146 с.
2. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат - М.: ТЦ Сфера, 2009.-64с.
3. Красикова И. С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Санкт-Петербург: Издательский центр «Учитель и ученик», 2004., 134 с.
4. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ.-М: Айрис-пресс, 2007-112с.
5. Шарманова С.Б. и Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания. Учебное пособие. – Челябинск: Урал ГАФК; 1999г.
6. Сергиенко Н. Н. и Кулик Г. И. «Школа здорового человека. Программа для ДОУ»
7. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. – Москва , 2004г.
8. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. – Москва , 1988г.

**Приложение**  
**Календарно - тематическое планирование**  
**разновозрастная группа младшего дошкольного возраста**

**Сентябрь**

	1.Диагностика детей. 2.Перспективный план работы на 2020-2021г.
--	--

**Октябрь**

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. 2. Самомассаж стоп (постукивание, поглаживание, растирание, поцарапывание, похлопывание) 3. Упражнения с предметами: катание гимнастических палок. 4. Игровые упражнения для коррекции свода стопы «Пройди по линии»
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп 3. Упражнения с предметами: катание массажных мячей. 4. Игровые упражнения: «Лыжник», «Присядь комочком».
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп 3. Упражнения с предметами: поднятие пальцами ног платочков. 4. Игровое упражнение: Журавль на болоте»
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп 3. Упражнения с предметами: поднятие пластмассовых пробок. 4. Игровые упражнения «Лошадка», «Попрыгунчики»

**НОЯБРЬ**

1	1. «Высокая трава» - ходьба на носках, руки вверх. 2. Самомассаж стоп 3. Упражнения с предметами: сомкнутыми ногами удерживать кубик. 4.Подвижные игра: «Пятнашки с мячом»
2	1. «Утята гуляют возле ручья» -ходьба на пятках, руки к плечам. 2. Самомассаж стоп 3. Упражнения с предметами: пальцами ног собрать игрушки. 4. Игровые упражнения: «Великан и карлик»
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп 3. Упражнения с предметами: с лентами 4. Подвижная игра: «Удочка»
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне

	<p>стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</p> <p>2. Самомассаж стоп</p> <p>3. Упражнения с предметами: с бумагой (сминание).</p> <p>4. Подвижная игра: «Футболисты»</p>
--	---

### Декабрь

1	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег.</p> <p>2. Самомассаж стоп</p> <p>3. Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком</p> <p>4. Подвижная игра «Мышеловка»</p>
---	---

2	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</p> <p>2. Самомассаж стоп</p> <p>3. Упражнения с предметами: катание мяча поочередно одной и другой ногой.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Пройди - не ошибись»</p>
---	---

3	<p>1. Ходьба с высоким подниманием ног.</p> <p>2. Самомассаж стоп</p> <p>3. Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке</p> <p>4. Подвижная игра: «Ловишка, бери ленту».</p>
---	---

4	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнение «Козлик» - передвижение по полу на четвереньках мелкими прыжками.</p> <p>2. Самомассаж стоп</p> <p>3. Упражнение с тканевыми салфетками.</p> <p>4. Подвижная игра: «Ноги от земли!»</p>
---	--

### Январь

1	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.</p> <p>2. Самомассаж стоп</p> <p>3. Упражнения с предметами: катание обруча пальцами ног</p> <p>4. Подвижная игра: «Бой петухов»</p>
---	--

2	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.</p> <p>2. Самомассаж стоп</p> <p>3. Упражнения с предметами: ходьба по гимнастической палке.</p> <p>4. Подвижная игра: «Кто выше?».</p>
---	---

3	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки.</p> <p>2. Самомассаж стоп</p> <p>3. Упражнения с предметами: ходьба по дорожке здоровья.</p> <p>4. Повторение пройденных игр.</p>
---	---

4	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп</p> <p>2. Самомассаж стоп</p> <p>3. Упражнения с предметами: собирание мелких предметов. (кубики, карандаши)</p>
---	--

4. Подвижная игра: «Караси и щука»

### Февраль

1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп .</li><li>3. Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам.</li><li>4. Подвижная игра: «Силачи»</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.</li><li>2. Самомассаж стоп</li><li>3. Упражнения с предметами: катание массажных мячей.</li><li>4. Подвижная игра: «Воробышки и кот».</li></ol>
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы Перекаты с пяток на носки.</li><li>2. Самомассаж стоп.</li><li>3. Упражнения с предметами: лазанье по лестнице.</li><li>4. Подвижная игра: «Мы весёлые ребята»</li></ol>
4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп</li><li>2. Самомассаж стоп</li><li>3. Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекалывание их.</li><li>4. Подвижная игра: «День и ночь»</li></ol>

### Март

1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп</li><li>3. Упражнения с предметами: катание палки, мяча.</li><li>4. Подвижная игра «Река и ров»</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.</li><li>2. Самомассаж стоп</li><li>3. Упражнения с предметами: ходьба по канату.</li><li>4. Подвижная игра: «Птички и кошка»</li></ol>
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки.</li><li>2. Самомассаж стоп</li><li>3. Упражнения с предметами: сминание и поднимание платочка</li><li>4. Подвижная игра: «Зайцы и волк»</li></ol>
4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба по дорожке здоровья.</li><li>2. Самомассаж стоп.</li><li>3. Упражнения с предметами: катание скалок.</li><li>4. Игры: «Гуси, гуси»</li></ol>

### Апрель

1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Хождение по массажному коврику.</li><li>2. Самомассаж стоп.</li></ol>
---	---

	<p>3. Упражнения с предметами: катание набивного мяча.</p> <p>4. Игры: «Ноги от земли»</p>
2	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</p> <p>2. Самомассаж стоп.</p> <p>3. Упражнения с предметами: «Покажи свой мячик»</p> <p>4. Подвижная игра: «Бой петухов»</p>
3	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках.</p> <p>2. Самомассаж стоп.</p> <p>3. Упражнения с предметами: ходьба по скакалкам.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Присядь комочком».</p>
4	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках.</p> <p>2. Самомассаж стоп .</p> <p>3. Упражнения с предметами: рисуем солнышко пальцами ног правой ноги, потом левой ноги.</p> <p>4. Подвижная игра: «Маленький гимнаст».</p>

#### Май

1	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки</p> <p>2. Самомассаж стоп.</p> <p>3. Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей.</p> <p>4. Подвижная игра: «Полоса препятствий».</p>
2	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.</p> <p>2. Самомассаж стоп.</p> <p>3. Упражнения с предметами: прыжки со скамейки на мягкое покрытие.</p> <p>4. Игры: «Кто быстрее соберёт игрушки?»</p>
3	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках.</p> <p>2. Самомассаж стоп.</p> <p>3. Упражнения с предметами: лазанье по лестнице.</p> <p>4. Подвижная игра: «Кто быстрее».</p>
4	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках.</p> <p>2. Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие.</p> <p>3. Подвижная игра: «Море волнуется»</p>