

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Центр детского творчества»

Принята на заседании

педагогического совета

От «29» 08 2022 г.

Протокол № 4

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

«Центр детского творчества»

Настасова В.Ю. *Настасова*

«30» 08 2022 г.

приказ № 219 от 30.08.22.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Коррекция плоскостопия»**

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 2 месяца

Автор-составитель

Веретенникова Наталья Ивановна

педагог дополнительного образования

г. Верхотурье. 2022г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность(профиль) общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по профилактике плоскостопия реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования детей дошкольного и школьного возраста. Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами Министерства образования и науки РФ, на основе различного рода программ и рекомендаций по профилактике плоскостопия.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Актуальность вопросов и необходимость в профилактике плоскостопия у детей, не теряет своей остроты до настоящего времени, так как частота этих патологических состояний неуклонно возрастает. Средством профилактики плоскостопия у детей дошкольного и школьного возраста является гимнастика для стоп и голеней. Гимнастика обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, улучшает кровоснабжение и тонус.

В большинстве случаев плоскостопие является функциональным и выявляется у практически здоровых детей. Предупреждение и ранняя коррекция плоскостопия создает условия для гармоничного развития детей и профилактике ряда патологических состояний.

Очевидно, что образование сегодня должно быть здоровьесберегающим, направленным на формирование личности, здоровой духовно и физически, развитой интеллектуально и обладающей необходимым для этих целей знаниями и навыками, типом поведения и образом мышления. В современных условиях учреждения образования призваны обеспечить максимальное развитие личности ребенка с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей, состояния здоровья, запросов и потребностей самого ребенка, семьи, общества. По данным НИИ гигиены детей и подростков, у 40% детей дошкольного возраста обнаружены заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе и плоскостопие. Назрела жизненная необходимость внедрения новых инновационных образовательных технологий, разработок методических пособий и программ, рекомендаций по профилактике и коррекции плоскостопия, дающих возможность, средствами физической культуры, совершенствовать физическое состояние обучающихся и корректировать плоскостопие.

С целью профилактики и коррекции плоскостопия детей в МБУ ДО «Центр детского творчества» приобретена компьютерная система «Статус», разработанная специалистами научно-производственной фирмы «Амалтея» г. Санкт-Петербург, предназначенная для проведения занятий методом ФБУ-ЭМГ. В основе технологии ФБУ лежит принцип биологически обратной связи (БОС), что позволяет научиться управлять своим телом.

Широкое распространение в России метод ФБУ получил в 90-х годах XX века при развитии производства оборудования с биологической обратной связью (БОС). Функциональное биоуправление по электромиограмме (ФБУ-ЭМГ) – это обучение управлению функцией мышц с помощью электронных устройств, которые регистрируют биопотенциалы контролируемой мышцы, усиливают их и преобразуют в различные сигналы обратной связи (звуковые, световые, комбинированные). Занятия с использованием метода БОС, осуществляются в форме увлекательной компьютерной игры. Благодаря

этому, дети дошкольного возраста с удовольствием выполняют однообразные упражнения, что необходимо для тренирующего эффекта занятий.

Программа «Статус» помогает выработать навык произвольной мышечной активности. Тренировка осознанных двигательных стереотипов с контролем обратной связи – один из самых эффективных и быстрых способов профилактики и коррекции плоскостопия.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы включают в себя внедрение современных технологий, в частности:

- Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе работы секции в Центре детского творчества обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

- Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Внедрение данных технологий способствуют воспитанию у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирования представления о здоровье как ценности, ответственность за собственное здоровье.

- Оздоровительные технологии. Направлены на решение задачи укрепления здоровья детей. Разделяются на два вида: лечебно-профилактические (создание оптимального двигательного режима, рациональное физическое воспитание, профилактика хронических заболеваний, травматизма, рациональный подбор обуви) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и координации основных нарушений в состоянии здоровья, а также внедрение программы «Статус»).

Новизна данной программы заключается во внедрении программы «Статус». Необходимо учитывать, что занятия данным методом требуют активного участия и достаточного устойчивого внимания ученика, понимания

смысла тренировки. Важно понимать, если ребенок имеет 1 или 2 степень плоскостопия, то положительных результатов в работе быстро ожидать не придется. Должен быть комплексный подход к решению данной проблемы, а это: ЛФК, ношение ортопедических стелек и специальной обуви, ежедневная гимнастика, массаж и плюс БОС.

Главной задачей профилактики и коррекции плоскостопия являются повышение силы мышц задней поверхности голени, удерживающих своды стопы.

Особенность методики ФБУ-ЭМГ заключается в том, что данное оборудование обеспечивает контроль активности тренируемых мышц, точную дозировку, оценку успешности выполнения задания в течение всего занятия путем предъявления тренирующемуся человеку сигналов обратной связи.

Данная программа обеспечивает высокий интерес детей к тренировочным занятиям и определяет эффективность коррекционного курса. Результат работы будет низким, если происходит большой разрыв от занятия к занятию (по причине болезни ребенка). Теряется навык, и поэтому необходимо начинать процесс обучения заново (учитывая, что занятия проводятся в режиме двух раз в неделю).

Этапы реализации программы

1 этап (Диагностический). Задачи этого этапа

В доступной форме акцентировать внимание детей и родителей на то, что приборы не оказывают негативного воздействия на организм, а лишь регистрируют физиологические изменения. Проводится оценка функционального состояния, диагностическое ЭМГ, тренинг дает ребенку возможность понять и почувствовать, что он должен делать, обучить правильному выполнению упражнений.

- Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.
- Выявление плоскостопия.

2 этап (Основной). Тренировка мышц голени.

Основной этап предназначен для проведения силовой тренировки мышц голени (сгибателей стопы), определяющих формирование сводов стопы. Развитие необходимой мышечной силы.

Длительность этапа 8-14 занятий.

3 этап (Заключительный).

Задача этого этапа – закрепление полученных навыков, заключительное диагностическое исследование, оценка эффективности курса занятий. Мониторинг результатов коррекционно-профилактической работы по компьютерной программе на основе технологии БОС, проводится с помощью сеансов «Диагностика». Повторные курсы коррекционно-профилактической работы по компьютерной программе на основе технологии БОС рекомендуется проводить через 2-6 месяцев.

Прежде чем приступить к работе по данной методике, необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром, т.к. имеются противопоказания к применению метода ФБУ-ЭМГ.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 5-17 лет. Прием детей осуществляется на основе личного заявления родителей ребенка. Программа составлена на основе знаний возрастных, физических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному часу.

Объем программы

На освоение программы требуется 16 часов.

Срок освоения программы

Срок реализации программы «Коррекция плоскостопия» – 2 месяца (8 недель).

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется по традиционной модели, что представляет собой линейную последовательность освоения программы.

Уровень сложности

программа предполагает стартовый уровень сложности использования и реализации общедоступных и универсальных форм организации материала.

Перечень форм обучения

Программой предусмотрена индивидуальная форма обучения.

Перечень видов занятий

В процессе реализации программы используются следующие виды занятий: беседа, практическое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы

Программа предусматривает различные формы подведения итогов: беседа, практическое занятие, диагностическое исследование.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель

Целью общеразвивающей программы является формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция имеющихся видов плоскостопия, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного и школьного возраста.

Задачи

Оздоровительные

- обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка;
- раннее устранение и компенсация деформаций стопы и суставов нижних конечностей;
- укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы;
- формирование сводов стопы.

Воспитательные

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать и закреплять навык правильной походки.

Развивающие

- развивать физические качества, координационные способности; двигательные умения и навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры.

Обучающие

- формирование устойчивого интереса к физкультурной деятельности;
- формирование двигательных навыков и умений;
- способствовать формированию начал здорового образа жизни.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/ п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Осмотр, диагностическое исследование
2.	Тренировка мышц голени	14	1.0	13.0	
3.	Заключительный этап	1	0.5	0.5	Заключительное диагностическое исследование. Оценка эффективности занятий
	Всего:	16	2	14	

Учебный (тематический) план

№ п/ п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Осмотр, диагностическое исследование
2.	Тренировка мышц голени	14	1	13	
2.1	Поочередное сгибание стоп	7	0.5	6.5	
2.2	Одновременное сгибание	7	0.5	6.5	

	СТОП				
3.	Заключительный этап	1	0.5	0.5	Заключительное диагностическое исследование. Оценка эффективности занятий
	Всего:	16	2	14	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие. Теория: Беседа с родителем о занятиях по программе «Статус».

Практика: Проводится первичное исследование, которое включает в себя осмотр и диагностическое исследование с применением компьютерного комплекса ПО «МИО-02». Во время исследования регистрация активности мышц голени проводится в разных состояниях:

- в покое;
- при выполнении сгибания левой и правой стоп поочередно;
- при выполнении сгибания обеих стоп одновременно.

Осмотр включает анализ отпечатков стоп и определение степени плоскостопия по методу Чижина.

2.Тренировка мышц голени.

2.1. Поочередное сгибание стоп.

Теория: Объясняем обучающемуся правильность выполнения упражнения. **Из исходного положения выполняется постановка стопы на носок.**

Практика: Выполнение упражнения. Длительность фазы сокращения 5 сек., расслабления 5 сек. Длительность тренировки 3 минуты, фаза отдыха 1 минута. Количество тренировочных циклов 2-4. После освоения упражнения переходим к упражнению «Одновременное сгибание стоп».

2.2 Одновременное сгибание стоп.

Теория: Объясняем обучающемуся правильность выполнения упражнения. **Из исходного положения выполняется постановка стопы на носок.**

Практика: Выполнение упражнения. Длительность фазы сокращения 5 сек., расслабления 5 сек. Длительность тренировки 3 минуты, отдыха 1 минута. Количество тренировочных циклов 2-4.

3. Заключительный этап. Проводится заключительное диагностическое исследование, осмотри оценка эффективности курса занятий. Осмотр включает анализ отпечатков стоп и определение степени плоскостопия по методу Чижина.

1.4. Планируемые результаты

К концу курса сформировать способность ребенка правильно совершать двигательные действия.

Предметные результаты:

обучающиеся должны иметь представление:

- о правильной установке стоп в различных исходных положениях;
- о важности занятий гимнастикой для хорошего самочувствия и здоровья;
- на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

будут уметь:

- соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- ходить на носках;
- на наружных сводах стопы;
- выполнять упражнения с обручем, гимнастической палкой, мячами, а также без предметов;
- сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры.

Метапредметные результаты:

- оценка красоты телосложения и походки, сравнение их с эталонными образцами;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Личностные результаты:

- создание положительной мотивации к здоровому образу жизни
- дисциплинированность;
- зрительная память.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Год обучения: 2 мес.
1	Количество учебных недель	8
2	Количество учебных дней	16
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество учебных часов	16
5	Начало занятий	15 сентября 2022г.
6	Каникулы	-
7	Выходные дни	4 ноября День Народного единства
8	Окончание учебного года	5 ноября 2023г.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий:

- учебный кабинет площадью 8 кв. м.;
- парта 1 шт.;
- стулья 3 шт.;
- рабочий стол для педагога 1 шт.;
- шкаф для хранения дидактического материала 1 шт.;

Оборудование:

- ноутбук 2 шт.;
- прибор, позволяющий регистрировать биопотенциал мышц, проводить первичную обработку данных 2 шт.

Материалы и инструменты, необходимые для занятий:

- гимнастическая палка 1 шт.;
- массажные мячи 1 шт.;

- гимнастический коврик 1 шт.;
- обруч 1 шт.;
- канат 1 шт.;
- массажная дорожка 1 шт.;
- балансировочная подушка 1 шт.;
- нестандартное оборудование (платочки 1шт, пластиковые футляры от киндер-сюрприза 1шт, крышки от бутылочек 5, фломастеры, карандаши 36шт).

Кадровое обеспечение

Общеобразовательную программу реализует специалист, который должен иметь среднее или высшее педагогическое образование, или образование по специальности «Педагог дополнительного образования».

Педагог, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности. Должен быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем методологической культуры.

Методические материалы

№ п/п	Название темы	Форма занятий	Методы обучения	Дидактический материал	Технология обучения	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа	Словесные: беседа, инструктаж. Наглядные: использование технических средств.	Диагностическое ЭМГ-исследование по программе «Статус». Определение степени плоскостопия по методу Чижина.	Технология индивидуализации обучения	Начальная диагностика, осмотр, плантография.
2.	Тренировка мышц голени	Беседа, практическое занятие	Словесные: беседа, инструктаж. Наглядные: использование технических средств. Практические: тренировочные упражнения	ПО «Статус». Гимнастическая палка, гимнастический коврик, мячик. нестандартное оборудование (платочки, пластиковые футляры от киндер-сюрприза, крышки от бутылочек, фломастеры, карандаши).	Технология индивидуализации обучения	
3.	Заключительный этап	Беседа, практическое занятие	Словесные: беседа, инструктаж. Наглядные: использование технических средств. Практические: тренировочные упражнения	ПО «Статус». Гимнастическая палка, гимнастический коврик, мячик. нестандартное оборудование (платочки, пластиковые футляры от киндер-сюрприза, крышки от бутылочек, фломастеры, карандаши). Диагностическое ЭМГ-исследование по программе «Статус». Определение степени плоскостопия по методу Чижина.		Заключительная диагностика, осмотр, плантография и оценка эффективности курса занятий.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Оценка качества реализации программы включает в себя первичную и заключительную диагностику.

Первичная диагностика включает в себя: осмотр, диагностическое ЭМГ-исследование (Приложение № 1), плантография - определение степени плоскостопия по методу Чижина (Приложение № 2).

Заключительная диагностика включает в себя: осмотр, диагностическое ЭМГ- исследование (Приложение № 1), плантография - определение степени плоскостопия по методу Чижина (Приложение № 2) и оценка эффективности курса занятий.

Заключение о результате коррекционных занятий определяется величиной коэффициента эффективности (Кэфф), который вычисляется путем деления суммы балльной оценки первичного диагностического исследования на сумму баллов заключительного исследования. (Приложение № 3).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»//Российская газета. №47. 04.03.2016г.

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

7. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» утверждённый постановлением Администрации городского округа Верхотурский от 14.03.2022 г. № 173.

8. Положение о структуре, порядка разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в

Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества» от 24.05.2022г. Приказ № 135.

9. Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» утвержденный 29 августа 2022 г.

10. Годовой календарный учебный график Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» утвержденный 01 сентября 2022 г.

Литература, использованная при составлении программы

1. Асачева Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. С-П: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.

2. Детская спортивная медицина/под ред. С.Б. Тихвинского. – М.: Медицина, 2000. – С.142.

3. Захарова Л. С. Реабилитация физической работоспособности средствами лечебной физической культуры при некоторых заболеваниях. - М., 2000. – С. 87.

4. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. - М.: Медицина, 2000 - 241.

5. Кузьмичева О.А. «Статус». Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия. С-П: АМАЛТЕЯ, 2011.

6. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. С-П: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.

7. Пинчук Д. Ю., Дудин М. Г. Биологическая обратная связь по электромиограмме в неврологии и ортопедии. Справочное руководство- СПб: «Человек», 2002. -120 с.

8. Судакова С. Г. Методика профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия у детей младшего школьного возраста в условиях Крайнего Севера-Надым: МОУ ДОД ЦДТ, 2005. – С. 93.

9. Тазиев Р. В., Плеханов Г. М. Рекомендации по использованию

лечебной физкультуры в занятиях специальных медицинских групп. – М.: Медицина, 2001. – С.258.

10. Фонарев М. И., Фонарева Т. А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. - М.: Медицина, 2000. – С.186.

Литература для обучающихся и родителей

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей – М.: Физкультура и спорт, 2006. -107

2. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей // Физкультура и спорт. 1996. № 9. С. 18-19.

3. Шарманова С. Б., Федоров А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное.пос.//С. Б. Шарманова, А. И. Фёдоров. -Челябинск: УралГАФК,2009.

Используемые интернет ресурсы

1. [https:// nsportae.ru](https://nsportae.ru)
2. [https:// www.maam.ru/profilaktik](https://www.maam.ru/profilaktik)
3. <https://o-krohe.ru>
4. razvitie-vospitanie.ru/zdorovie/
5. vrachmedik.ru/uprazhneniepriploskostopii
6. rithessera.ru/lfkpriploskostopii

Диагностическое исследование с применением компьютерного комплекса ПО «МИО-02».

Во время исследования проводится оценка изменений активности мышц голени при выполнении обучающимся специальных упражнений.

Исходное положение, сидя на стуле ноги согнуты в коленях, стопы расположены на полу. Во время исследования регистрация активности мышц голени проводится в разных состояниях:

- в покое;
- при выполнении сгибания левой и правой стопами поочередно;
- при выполнении сгибания обеих стоп одновременно.

Исследование в покое отражает исходное состояние мышц. Упражнение «поочередное сгибание стоп» применяется для определения амплитуды максимального произвольного сокращения симметричных мышц голени.

Упражнение «одновременное сгибание стоп» применяется для оценки умения обучающегося одновременно удерживать сокращение тренируемых мышц голени.

Сопоставление значений амплитуд ЭМГ при поочередном и одновременном выполнении упражнений отражает уровень развития координации движений стоп. Отсутствие асимметрии активности при попеременном сгибании стоп и появление асимметрии при одновременном сгибании стоп свидетельствует о том, что обучающемуся трудно контролировать активность 2-х мышц одновременно. Поэтому для тренировки, сначала выбираем режим «поочередное сокращение мышц», а после освоения упражнения используем режим «одновременное сокращение мышц».

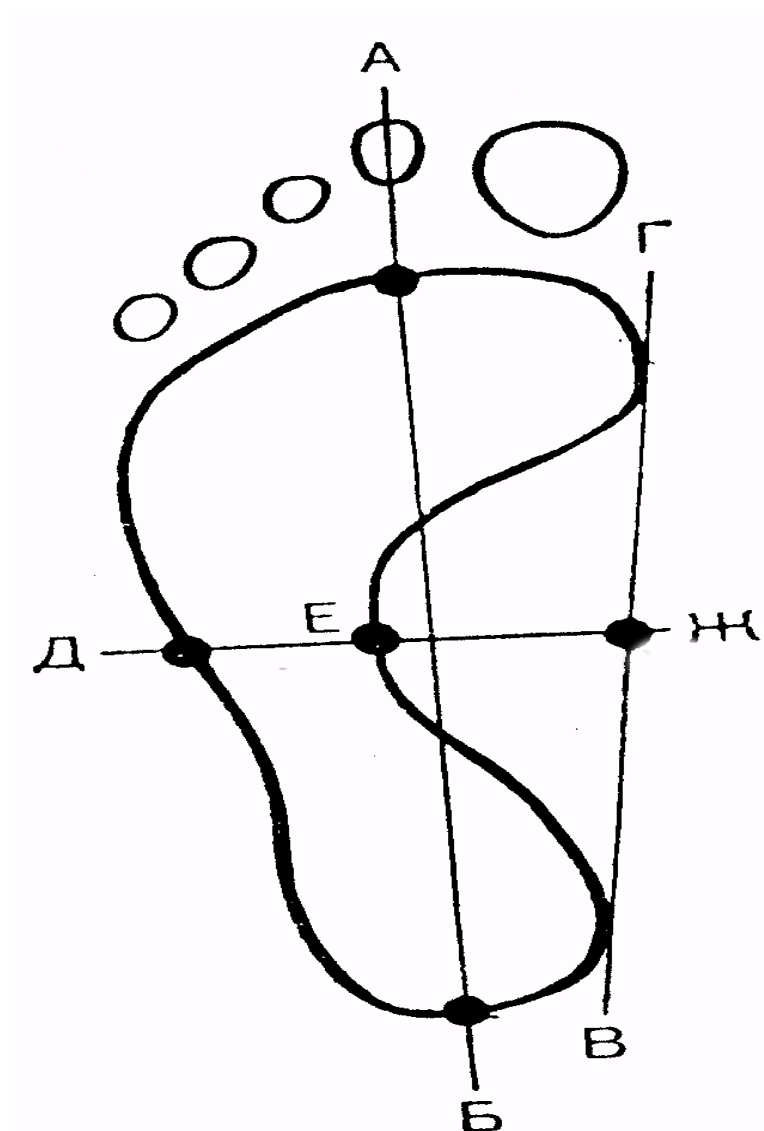
Определение степени плоскостопия методом Чижина.

- 1.Соединить линией (АБ) центр отпечатка 2 пальца и центр отпечатка пятки.
 - 2.Провести касательную (ГВ) к внутреннему контуру отпечатка, соединяя наиболее выступающие точки.
 - 3.К середине отрезка АБ, соединяющего центр пятки и основание 2 пальца, провести перпендикуляр, который пересечет касательную (точка Ж), внутренний контур отпечатки стопы (точка Е) и наружный контур (точка Д).
- Индекс Чижина** – это соотношение отрезка ДЕ к ЕЖ (ДЕ :ЕЖ).

Меньше 1 – нормальная стопа,

1 - 2 – уплощение стопы,

Больше 2 – значительное уплощение стопы.



Приложение № 3

Соответствие Кэфф результатам коррекции:

2,0 и более - «значительное улучшение»;

1,2 - 1,99 - «улучшение»;

1,06 - 1,19 - «незначительное улучшение»;

0,95 - 1,05 - «без перемен»;

менее 0,95 - «ухудшение».

Упражнения для профилактики плоскостопия:

1. Упражнения без предметов.

1. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы.
2. Сгибание и разгибание пальцев ног в положении сидя.
3. Поворачивание стопы вправо-влево.
4. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот (тяжесть тела переносить в разные части стопы).
5. Широкий шаг с глубоким перекатом с носка на пятку.
6. Ходьба по дорожке - массажёру.

7. Ходьба по канату (2-3 раза в медленном темпе).

2. Упражнения с предметами.

1. Захват предметов пальцами ног, удерживание и отбрасывание их.

2. Перекатывание стопой массажного мячика.

3. Перекатывание стопой палки, захват её пальцами, стараясь ногами поставить вертикально.

4. Ходьба по гимнастической палке, положенной на пол.

5. Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.

6. **«Забавный медвежонок».** И. п. - стоя на наружных сводах стопы руки на поясе, ходьба на месте, вперёд - назад, вправо - влево.

7. **«Буксир»** - сидя на полу, ноги согнуть, пятки плотно прижать к полу и не отрывать от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги подтащить под пятки разложенную на полу салфетку, на которой лежит - небольшой груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

8. **«Гусеница»** - сидя на полу с согнутыми коленями, сгибая пальцы ног, подтягивать пятки вперёд (пятки прижимать к пальцам) до выпрямления ног. Пальцы расправить и движения повторить (имитация движения гусеницы). Упражнение повторяется обеими ногами одновременно.

9. **«Кораблик»** - сидя на полу с согнутыми коленями, прижимая подошвы ног друг к другу постепенно выпрямляя колени. Придать ступням форму кораблика.

10. **«Дворник»** - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол на расстоянии 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

11. **«Великан»** - ходьба на носках, поднимаясь как можно выше, 5-7 мин.

12. **«Фламинго».** Стоя, ноги вместе, руки в стороны. Согнуть правую ногу вперед, стопа согнута, пальцы сжаты. Держать. То же с другой ноги.

13. И. п. сидя: изобразить «веер», максимально широко разведя для этого

пальчики ног. Повторить 10 раз.

14. «**Барабанщик**» И. п. сидя на стуле, носочки вытянуть вперед, энергично касаться пола стопами поочередно, имитируя барабанные палочки.

Повторять в течение 30 сек.

15. «**Солнышко**». Сидя на полу, ноги на пятках. Сжать пальцы ног в кулачок (солнышко спряталось), затем сильно растопырить (солнышко показало лучики).

16. «**Степ**» Одновременно поднять носок левой ноги и пятку правой ноги, затем наоборот. В быстром темпе повторить 10-20 раз.

17. И. п. сидя на коврике, руками обхватить пальцы стоп, наклониться вперед, а затем медленно тянет стопы пальчиками по направлению к себе.

18. И. п. стоя, руки на поясе, приседания, пятки не должны отрываться от пола. Сделать 5 приседаний. Руки в стороны, приседания на носочках (5 приседаний), затем приседания на пяточках (5 приседаний).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154166

Владелец Настапова Виктория Юрьевна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024