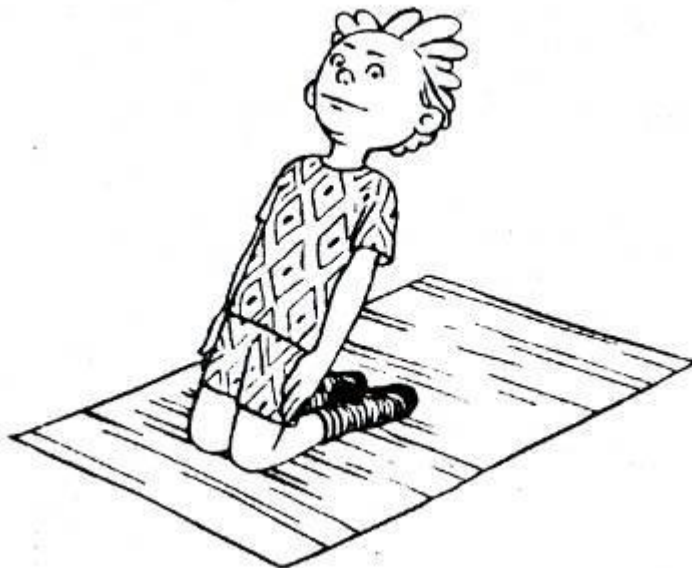


**Комплекс упражнений  
на период с 20.04.2020г. - 24.04.2020г.**

**Упражнения с короткой скакалкой** (длительность 10-12 мин)

1. Исходное положение (далее И. п.) – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи согнув руки в локтях; 3 – скакалку вверх; 4 – исходное положение (8 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (8 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).
4. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение.
6. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10–15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

**Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик»**



*Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хочешь стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встань на коленочки, руки плотно прижми к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонись назад, как можно ниже, держи спину прямо, а потом выпрямись (упражнение повторите 3 раза). А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодец! (Это упражнение укрепляет мышцы спины, живота, ног).*

### **Подвижная игра «Школа мяча»**

Цель: закрепить умение ребёнка выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Ход игры: Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о пол и поймать одной рукой. Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками. Ударить о стену и поймать его одной рукой. Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой. Ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его. Ударить мяч о стену, бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

### **Подвижная игра «Совушка»**

Цель: Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Ход игры: В комнате обозначается гнездо совы. Остальные участники – мышки, жучки, бабочки. По сигналу "День!" - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал "Ночь!" и все останавливаются, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда, обегает вокруг участников игры, внимательно наблюдает, и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу: "День!" - игра продолжается.

Правила: Останавливаться в позе, предложенной родителем: стоять на одном колене, на носках, образовав пары, поставив стопы на одну линию.

### **Подвижная игра «Великаны и гномы»**

Цель: Закреплять умение ребёнка действовать по сигналу.

Ход: Водящий (*взрослый*) объясняет участникам, что он может произносить только слова "великаны" и "гномы". При слове "великаны", все должны подняться на носки и поднять руки (потянуться к солнцу). А при слове "гномы", все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова "великаны!" громко и басом, а "гномы" — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося "великаны", водящий приседает, а говоря "гномы" — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится водящим.

### **Игра «Кенгуру».**

На пояс играющим завязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В неё сажают детёныша – любимую мягкую игрушку. Произносят слова: «1, 2, 3 скачи». «Кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя. Побеждают самые быстрые и заботливые кенгуру.

Гимнастика для стоп как средство **профилактики плоскостопия**  
Основным средством **профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста** является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки. Физические **упражнения**, входящие в **комплекс** гимнастики оказывают хорошее вспомогательное воздействие, улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стоп.

### **Комплекс упражнений №2**

**Исходное положение** (далее **И.П.**) **сидя на стуле**, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя.

2. «Поклонились»- согнуть и разогнуть пальцы ног.

3. «Большой палец поспорился»- двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.

4. «Поссорились, помирились»- развести носки ног в стороны, свести вместе.

**И. П.** сидя на коврик, руки в упоре сзади.

5. «Ёжи»- стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (*8-10 раз каждой стопой*).

6. «Подними платки»- около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (*6-8 раз*).

7. «Растяни ленточку»- около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (*3- 4 раза*).

8. «Нарисуй фигуру»- пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (*квадрат, треугольник, стрелку*) и буквы (*А,К,Г,Л,П*).

#### **И. П. стоя.**

9. Ходьба на носках с разным положением рук (*вверх, в стороны, на плечах*).

10. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

11. Ходьба на внешней стороне стопы.

*Материал подготовила  
инструктор по физической культуре  
Мухина Валентина Владимировна*