

## **Комплекс упражнений на период с 13.04.2020г. - 17.04.2020г.**

### **Упражнения с платочком** (длительность 6-8 мин)

1. Исходное положение (далее И. п.) стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 – поднять платочек вперед; 2 – платочек вверх; 3 – платочек вперед; 4 – исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1–2 – поворот вправо, взмахнуть платочком; 3–4 – исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (5-6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1–2 – присесть, вынести платочек вперед; 3–4 – исходное положение (4–6 раз).
4. И. п. – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1–3 – наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 – исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахая платочком (с небольшой паузой).

### **Игра «Пройди, проползи, перепрыгни»**

Развиваем ловкость. Два человека (это могут быть мама и папа) держат натянутую веревку или скакалку на высоте. Ребёнок спокойно проходит под ней. Следующий проход: веревка опускается ниже, уже приходится наклоняться, чтобы не задеть. Потом еще ниже, и еще... С каждым разом ребенок вынужден все больше наклоняться, пока, наконец, не придется проползти под веревкой. Но вот уже и проползти невозможно, приходится перепрыгивать!

### **Игра «Забей гол»**

Несколько вариантов игры, когда надо забить гол воздушным шариком, передвигая его по полу. Ворота придумываются из подручных средств: две игрушки, между которыми надо «провести» шарик, или пара стульев, или диван и кресло.

- Первый вариант: загнать шарик в ворота ракеткой от бадминтона или настольного тенниса. А если ракетки нет, можно использовать вместо нее лопатку для жарки, кусок плотного картона, сложенный в несколько раз газетный лист или даже ненужную брошюру, например, гляцевый рекламный буклет.
- Второй вариант: забиваем гол «колбаской» (воздушный шарик вытянутой узкой формы).
- Третий вариант: усиленно дуя, передвигаем «мяч» к воротам. Скорее всего, игроку придется действовать не стоя, а на коленках.

Кстати, можно сделать веер — сложить «гармошкой» лист А-4.

- Можно придумать свои варианты «клюшки», тогда игра каждый раз будет новой.

### **Игра «Крокодил»**

Взрослый «крокодил» – вытягивает вперёд руки одна над другой, изображая зубастую пасть, ребёнок (с др. членами семьи) просовывают руки в «пасть». Крокодил с невозмутимым видом отвлекает играющих, поёт песни, притоптывает ногами, подпрыгивает и неожиданно смыкает руки – «пасть». Кто попался, становится крокодилом.

### **Игра «Не оставайся на полу!»**

Задачи: Развивать ловкость, быстроту, смекалку. Учить участников игры играть, соблюдая правила.

Содержание: Выбирается ловишка, который вместе со всеми участниками бегают по залу. Как только ведущий произносит слово «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Участники, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры выбирается новый ловишка.

Правила: До сигнала все играющие бегают строго в центре площадки. Взбираться на предметы участники могут только после сигнала «Лови». Ловишка только осаливает (задевает) игрока.

### **Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»**

Цель: закрепить с ребенком прыжки на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание: участники стоят с одной стороны площадки, около них родитель (ведущий) с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

*Мой весёлый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой.*

Затем ведущий предлагает участникам выполнить прыжки, при этом отбивая мяч об пол. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «*Сейчас догоню!*» Участники перестают прыгать и убегают. Ведущий делает вид, что ловит их.

Еще один вариант игры: Ведущий, не пользуясь мячом, предлагает участникам выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами участников, как будто отбивает мячи.

### **Гимнастика для стоп как средство профилактики плоскостопия**

Основным средством профилактики плоскостопия у детей раннего и 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**

1. И. п. - стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка, выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.
2. И. п. - сидя на стуле постараться поднять с пола носовой платок при помощи пальцев одной ноги, затем другой.
3. И. п. - сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1 минуту на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.