

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

Упражнения без предметов (длительность 8-10 мин)

1. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка (пятки и носки вместе), руки вдоль туловища; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
4. И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).

Игра «Сделай фигуру»

Цель: Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную позу.

Ход игры: По сигналу ведущего все участники разбегаются по комнате. На следующий сигнал (удар в бубен/либо можно бегать под музыку, сигналом послужит «стоп» мелодии) все участники останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Ведущий отмечает тех, чьи фигуры получились наиболее удачные.

Игра «С кочки на кочку»

Цель: учить ребенка перебираться с одной стороны комнаты на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на «кочке», ловкость

Ход игры: На полу обозначают две линии. Ведущий «раскладывает» на болоте «кочки» (листы бумаги формата А4 (картонные листы) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см). По сигналу ведущего играющие прыгают (передвигаются большим шагом) с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выигрывает тот, кто ловко выполнил задание, не оступился и не упал «в болото»

Игра «Меткие стрелки»

В комнате кладется обруч (либо использовать подручные средства корзину/ведёрко). С небольшого расстояния участник игры должен попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

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 поссорился»*- 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.

Тренинг «Катание на морском коньке»

Лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы - всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза. (Для мышц живота, ног; гибкости)

Материал подготовила
инструктор по физической культуре
Мухина Валентина Владимировна