

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
МОУО «Отдел образования Администрации Куртамышского
муниципального округа
Курганской области»

МКОУ "Нижневская СОШ"

РАССМОТРЕНО
Педсовет № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
"Нижневская СОШ"

МКОУ



Колубаева О.М.

№ 152 от «30» августа 2023 г.

программа
секции по физическому развитию
«Здоровячок»

во второй младшей группе (3 - 4 года)
общеразвивающей направленности
на 2023-2024 учебный год

Разработчик:
Инструктор по физической культуре: Шимолина Н.П..

с. Нижнее, 2023г.

Рабочая программа секции по физическому развитию



**во второй младшей группе (3 - 4 года)
общеразвивающей направленности
на учебный год**

**Разработчик:
Инструктор по физической культуре: Шимолина Н.П..**

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Календарно – учебный график
3. Планируемые результаты
4. Учебный план
- 5.

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Здоровячок» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с: – Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». – Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Новизна программы Существует множество программ имеющих физкультурно - оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других форм физкультурно-спортивно - оздоровительной работы.

Актуальность программы. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно актуальной.

Многие учёные отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья детей. По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. Среди причин такого плачевного состояния – резкое ухудшение качества здоровья новорожденных, ухудшение экологической обстановки, кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: из-за нехватки времени у современных родителей, дети страдают гиподинамией; многие из родителей больше ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям приходится большое количество времени проводить сидя). Все эти и ряд других причин приводят к увеличению количества детей с нарушением осанки, плоскостопием, заболеванием органов дыхания. Именно поэтому возрастает роль детского сада в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость. Важно как можно раньше начать профилактику нарушений осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений. Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть

сформирован к трем годам. Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста: разработана программа работы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста “Здоровячок”.

Педагогическая целесообразность программы. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников. Программа реализуется в оздоровительной секции «Здоровячок». Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния детей, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности и с учетом возраста воспитанников.

Цель программы: Укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, как средство профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Задачи программы:

- Формировать и закреплять навык правильной осанки; Укреплять мышцы и связки, участвующих в формировании свода стопы; Укреплять опорно-двигательный аппарата торса, рук и ног; Формирование мышечного корсета.
- Развивать двигательные способности детей и психо-физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, выносливость). Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения основных движений.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой. Воспитывать чувство уверенности в себе. Воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

В учебном процессе оздоровительные занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу ДОУ в качестве кружковой работы, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни

2. Календарный учебный график

1 год обучения .С 1 по 31 по расписанию . 32 – итоговое занятие

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы : заключаются в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её самооценку - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно - оздоровительного процесса. Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, фитболы, массажные мячи для профилактики плоскостопия, «дорожка здоровья», массажные коврики, диски здоровья, гимнастические палки.

Возраст детей.

Дети младшего возраста –3 – 4 года. Занятия проводятся один раз в неделю, для детей 3- 4 лет непосредственно образовательная нагрузка составляет 15 минут (1 занятие). Срок реализации программы 1 год. Так как данная программа направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, то срок реализации программы может варьироваться, исходя из индивидуальных проблем здоровья каждого ребенка и запросов родителей воспитанника. во

второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна. Формы занятий Сюжетные Игровые Музыкально-ритмические Интегрированные Круговые тренировки Режим занятий. 1 раз в неделю: 3- 4лет – 15 минут (1 занятие).

3. Планируемые результаты

В результате освоения программы дошкольник: Будет знать: правила поведения на занятиях физической культуры, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Обучающиеся будут уметь соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, выполнять упражнения для развития гибкости; наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии. Второй год обучения 5-7 лет. В результате освоения программы дошкольник будет знать: правила поведения на занятиях физической культуры, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Будет уметь: выполнять упражнения направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Обучающиеся будут уметь контролировать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; бегать в разном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

4. Учебный план

Части	Наименование раз	Часы
I	Профилактика и коррекция нарушения осанки	
Теоретический материал	Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение Правила безопасности при их выполнении	1
Практический материал	Специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них Самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки Дыхательные упражнения Упражнения на расслабление Общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них	6

II	Профилактика и коррекция плоскостопия	
Теоретический материал	Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы Для чего надо заботиться о здоровье своих ног	2
Практический материал	Самомассаж стоп и голени Специальные упражнения в исходном положении лежа Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком) Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений	6

III	Совершенствование двигательных умений	
Теоретический материал	Техника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по шведской стенке, в прыжках. Соблюдение техники при занятиях на тренажёрах.	1
Практический материал	Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться Игры и упражнения на развитие двигательных навыков физических качеств упражнения в ползание Ходьба и ползание по гимнастической скамейке из разных исходных положений Формирование навыка рациональной техники бега Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки Овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки при занятиях на тренажерах.	6
IV	Развитие физических качеств	
Теоретический материал	Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр	1
Практический материал	Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости). Игры, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.	5
V	Тестирование	
	Объяснение техники выполнения упражнений	1
	- измерение антропометрических данных; - подвижность позвоночника; - боковая подвижность позвоночного столба; - сила мышц спины; - сила мышц брюшного пресса;	2
		31

5. Содержание программы

2 младшая группа

№п/п	Названия занятия	Краткое содержание	Месяц/неделя
1-2	«Что такое правильная осанка»	1. Дать представление о правильной осанке. 2. Упражнения на тропе «Здоровья», самомассаж колючими мячиками. 3. Игра «Угадай, где правильно» 4. П/и «Мы – листочки»	Сентябрь 1,2
3-4	«Береги своё здоровье»	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/и «Мы – листочки» 4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»	Сентябрь 3,4
5-6	«Почему мы двигаемся?»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. ОРУ на укрепления мышц спины брюшного пресса. 3. Упражнения на тропе «Здоровья» 4. П/и «Карусель»» 5. П/и «Поймай мяч ногой»	Октябрь 1,2
7-8	«По ниточке»	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин» 3. Ходьба по ребристой доске и канату. 4. П/и «По тропинке к мишке»	Октябрь 3,4
9-10	«Вот так ножки»	1. Разминка «Весёлые ножки» 2. Комплекс статических упражнений 3. Упражнения на осанку с мячом 4. П/и «Мой весёлый звонкий мяч»	Ноябрь 1,2
11-12	«Ребята и зверята»	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 3. Ритмический танец «Лимпопо» 4. П/и «Птицы и дождь»	Ноябрь 3,4
13-14	«Весёлые танцоры»	1. П/и «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Упражнения на тренажёрах 4. Ритмический танец «Зимушка-зима» 5. П/и «Птицы и дождь»	Декабрь 1,2
15	«Ловкие ножки»	1. Упражнения на тропинке здоровья. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Упражнения на формирование правильного свода стопы «Наши ножки хороши» 4. Комплекс упражнений на дыхание 5. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»	Декабрь 3
16	Закрепление	1. Упражнение «Бег по кругу»	Декабрь

	навыка правильной осанки и формирования правильного свода стопы	2. Упражнения на тренажёрах 3. Упражнение в вися 4. П\И «Пятнашки»	4
17	«Мальвина и Буратино»	1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики с обручем 3. Упражнения для мышц ног 4. Упражнение «Буратино»	Январь 3
18	«В лесу»	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ без предметов 3. Самомассаж массажными мячами 4. П\И «Кто быстрее» 5. Упражнение «Колочая трава»	Январь 4
19-20	«Незнайка в стране здоровья»	1. Разновидности ходьбы и бега 2. Упражнение «Ровная спина» 3. Лазание по гимнастической стенке различными способами 4. Упражнение «Здоровые ножки» 5. П\и «Удочка»	Февраль 1,2
21	«Путешествие в страну Смешариков»	1. Разные виды ходьбы бега. 2. Упражнение «Надуем шары» 3. Комплекс упражнений с мячами. 4. П\и «Закати мяч в ворота ножкой»	Февраль 3
22	«Весёлая тренировка»	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с верёвочками косичками 3. Упражнения на спортивном городке 4. П\и «Самый ловкий» 5. Игра м\п «Кто позвал?»	Февраль 4
23-24	«Вот так ножки»	1. Разминка «Весёлые ножки» 2. ОРУ с колечком 3. Дыхательное упражнение «Лыжник» 4. Упражнение «Собери пуговики» 5. П\и «Мы на карусели сели» 6. Релаксация «Пожалеет»	Март 1,2
25-26	«У царя обезьян»	1. Ходьба с различным выполнением заданий 2. Упражнение «Пройди через болото» 3. Упражнение в вися. 4. Упражнение «Положи банан»	Март 3,4
27	«Тренировка»	1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»	Апрель

	для рук и ног»	2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. Упражнения на укрепления мышц спины с гимнастической палочкой 4. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)	1
28	«Цветочная страна»	1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Дыхательное упражнение «Цветок распускается» 3. Упражнение «Колючая трава»	Апрель 2
29-30	“ Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”	1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжения 4. П/И «Не урони» 5. Упражнение «Рисуем ногами»	Апрель 3,4
31	«Цирк зажигает огни»	1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп 2. Упражнение «Силачи» (с гантелями) 3. Упражнения на тренажёрах 4. П/И «Карусель» 5. Упражнения на дыхание и расслабление	Май 1
32	Итоговое занятие		Май 3

6. Материально-техническое обеспечение программы

Перечень оборудования и спортивного инвентаря

1. Ноутбук
2. Телевизор
3. Скамейка гимнастическая
4. Стенка гимнастическая
- 5 Тренажёры детские
6. Корзина под мячи (дерево)
- 7.Щит баскетбольный детский
8. Ребристая дорожка
9. Дорожка змейка
10. Бревно деревянное
11. Стойка для прыжков в высоту 1300мм
12. Дуга деревянная набор
13. Фишки для бега (красные, жёлтые - пластмасса)
14. Игра «Кольцеброс» (пластмассовый)
15. Конусы (пластмассовые)
16. Игра «Многоступы»
17. Обруч цветной большой
18. Гимнастическая палка l=145см.
19. Гимнастическая палка l=106см
20. Гимнастическая палки l=100 см.
21. Мягкий модуль квадратный
22. Мягкий наклонный модуль
23. Мат гимнастический
24. Шарики жёлтые (пластмасса)
25. Ракетки пляжные (набор)
26. Скакалки
27. Хоккейные клюшки (пластмассовые)
28. Шайбы
29. Мяч массажный
30. Мягкие фишки разной геометрической формы
31. Гантели
32. Ведёрко пластмассовое
33. Массажный коврик (резиновый)250x250мм
34. Дорожки
35. Дорожки стопы 36.
Мешочки с песком
37. Кегли (наборы)
38. Канат
39. Мяч баскетбольный резиновый
40. Мячи резиновые большие
41. Мячи резиновые средние
42. Спортивный комплекс из мягких модулей
43. Тоннель (ткань)
44. Набор игр бадминтон
45. Веревка 2 м
46. Игра «Городки»
- .

7. Литература

Дополнительная литература

Н.В.Полтавцева М.Ю.Стожарова	Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни	М.:ТЦ Сфера
Е.Ю.Александрова	Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»	Волгоград, Учитель
Т.Э.Токаева	Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет	М.:ТЦ Сфера
Н.З.Медведева Т.В.Москвина Т.П.Симакова	Инновационная образовательная модель «Начальная школа- детский сад»	Волгоград, Учитель
Интернет ресурсы	www.maam.ru, Инфоурок	

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. Практическое Москва, Айрис – пресс. 2005 г.
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. Москва. АРКТИ. 2001 г.
3. Громова С.П. «Здоровый дошкольник» Калининград – 1997 г.
4. Козырева О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников: пособие для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры ДОУ. – М.: Просвещение, 2007 г.
5. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж: ТЦ «Учитель». 2005 г.
6. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006г. Интернетресурсы:
<http://www.detskiy-mir.net/>
<http://www.m-w-m.ru>
<http://www.festival@september.ru>
<http://www.obruch.ru>
<http://www.portfolio.1september.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ
КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ДЕФОРМАЦИИ
ПОЗВОНОЧНИКА

Комплекс 1

Ходьба друг за другом в колонне по одному гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному змейкой. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд (пять-шесть раз).
2. И. п. - о. с. «Домик». Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой, и наоборот (пять-шесть раз).
3. И. п. - о. с. 1 - поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 - опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).
4. И. п. - ноги врозь. 1 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 - И. п. (десять раз).
5. И. п. - руки на поясе. 1 - отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 - И. п.; 3 - отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 - И. п. (десять раз).
6. И. п. - ноги врозь. 1 - наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 - И. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).
7. И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 - согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 - И. п.; 3-4 - то же другой ногой (восемь раз).
8. И. п. ~ лежа на животе, руки под подбородком. 1 - вытяну и. левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 - И. п.; 3-4 - проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).
9. И. п. - руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

11) Упражнение на дыхание «Часики» (два раза).

Комплекс 2

Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс), на носках, на пятках. Бег друг за другом, «полетный бег» (широким легким шагом). Ходьба, построение в звенья.

1. И.п. - о. с. Вращать глазами по кругу 2-3 секунды (три- четыре раза).
2. И. п. - о. с. «Ладонка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (восемь раз).
3. И. п. - о. с. 1 - поставить руки на пояс, отведя плечи назад вниз, подняться на носки - глубокий вдох; 2 - опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – И. п. (десять раз).
4. И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - повернуть туловище влево; 2 - наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 - И. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).
5. И. п. - руки на поясе. 1 - поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 - И. п.; 3-4 - то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).
6. И. п. - о. с. 1 - отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 - И. п. (выдох) (восемь-десять раз).
7. И. п. - лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 - поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 - И. п. (восемь раз).
8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед; 1 - опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 - продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («Лягушонок»); 3 - И. п. (шесть раз).
9. И. п. - о. с. Прыжки «ноги врозь - ноги вместе» в чередовании с ходьбой (два раза по десять

прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Барабанщик».

Комплекс 3

Ходьба друг за другом с четким фиксированием поворотов, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по диагонали. Бег по кругу, не держась за руки, со сменой направления.

Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. - о. с. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1-2 секунды (три-пять раз).

2. И. п. - о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

3. И. п. - о. с. 1 - поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 - подняться на носки, прогнуть спину; 3 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - о. с. 1 - согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 - И. п. То же другой ногой (десять раз).

5. И. п. - стоя на коленях, руки внизу. 1 - поднять руки вверх; 2 - два пружинистых движения руками назад; 3 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 - И. п.; 3 - наклониться влево; 4 - И. п. (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3-4 - И. п. (шесть раз).

И. п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 - опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 - продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 - И. п. (два раза по десять).

9. И. п. - стоя, руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Гудок парохода» (два раза).

Комплекс 4

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, скрестным шагом. Бег друг за другом, со сменой направления. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. - о. с. 1 - поднять глаза вверх; 2 - опустить глаза вниз (четыре раза).

2. И. п. - о. с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо, затем наоборот (четыре раза).

3. И. п. - о. с. 1 - поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 - И. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).

4. И. п. - ноги врозь. 1 - вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 - согнуть руки, отводя локти и плечи назад, прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).

5. И. п. - ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 - наклонить туловище вправо; 2 - наклонить туловище назад; 3 - наклонить туловище влево; 4 - наклонить туловище вперед; 5 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - о. с. 1 - согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 - И. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 - сесть, опираясь руками о пол; 2 - выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 - И. п. (шесть раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 - выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 - И. п. Дыхание свободное (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

10. Упражнение на дыхание «Трубач» (два раза).

Комплекс 5

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, скрестным шагом, «паровоз». Бег в колонне по одному, «змейкой», с высоким подниманием колен (колени ударяется о ладонь). Построение в звенья.

1. И. п. - о. с. 1 - посмотреть влево; 2 - посмотреть вправо (десять раз).

2. И. п. - о. с. Выдвигать язык вперед-назад (десять раз).

3. И. п. - о. с. 1 - наклон головы вправо; 2 - И. п.; 3 - наклон головы влево; 4 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - руки за головой. 1 - наклон туловища вправо, левую ногу отвести на носок в сторону; 2 - И. п.; 3 - наклон туловища влево, правую ногу отвести на носок в сторону; 4 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - о. с. 1 - сделать приседание с широким разведением колен и отведением рук в стороны; 2 - И. п. (восемь раз).

И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4 - И. п. (восемь раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую ногу вверх-вперед; 2 - И. п.; 3 - поднять левую ногу вверх-вперед; 4 - И. п. (десять раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2 - прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 - И. п. (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Задувание свечи» (два раза).

Комплекс 6

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «змейкой», по диагонали. Бег друг за другом широким шагом. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. Вращать глазами по кругу в разные стороны по 2-3 секунды (четыре раза).

2. И. п. - сидя на корточках. «Дерево». Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь туловище и вытянуть его вверх (три раза).

3. И. п. - о. с. 1 - поднять вверх правое плечо; 2 - И. п.; 3 - поднять вверх левое плечо; 4 - И. п. (двенадцать раз).

4. И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 И.п.; 3 – поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 – И.п.; (десять раз).

5. И. п. - стоя в упоре на коленях, опираться ладонями о пол. 1-2 - выпрямить колени, приняв положение «упор согнувшись», 3-4 - И. п. (шесть раз).

6. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 - наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - И. п. То же к левой ноге (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, ноги согнуть, руки под головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами ног пальцев рук, поднятых вверх; 2 - И. п. То же другой ногой (восемь раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей, ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в сторону. 1 - и поднять голову и грудную клетку над полом, слегка прогибаясь. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; 2 - И. п.; 3-4 - то же к левому локтю (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки попеременно на правой, на левой ноге, на двух ногах в чередовании с ходьбой (четыре)
10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо» (два раза).

Комплекс 7

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с изменением направления по сигналу, спиной

вперед. Бег друг за другом, «змейкой», высоко поднимая колени. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. «Запястье». Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой (шесть раз).

И. п. - о. с. «Концентрация внимания». Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же правой рукой (шесть раз).

3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки через стороны поднять вверх; 2 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левая рука вверх; 2 - И. п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх; 4 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - сидя по-турецки, руки на затылке. 1 - поворот туловища вправо; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - И. п. (десять раз),

6. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - прямо; 4 - И. п. То же в левую сторону (восемь раз).

7. И. п. - лежа на спине, нога согнуть, колени слегка врозь; 1 - поднять таз вверх, руки вдоль туловища, ладони вниз; 2 - И. п. (восемь раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 - выпрямить руки, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 2 - И. п. (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки вперед (четыре) - назад (четыре) в чередовании с ходьбой (два раза).

10. Упражнение на дыхание «Насос» (два раза).

Комплекс 8

Ходьба друг за другом, высоко поднимая колени, подскоком, боковым галопом, с изменением темпа движения (широким и семенящим шагом), с приседанием по сигналу. Бег друг за другом с забрасыванием пяток назад, доставая ягодичцы. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. «Кивки». Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад (восемь раз).

2. И. п. - сидя на полу. «Яйцо». Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться (1 минута).

3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - поднять руки вперед; 2 - хлопнуть в ладоши; 3 - развести руки в стороны; 4 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки развести в стороны; 2 - И. п. То же в левую сторону (десять раз).

5. И. п. - руки за головой. 1 - согнуть левую ногу, поднимая колено вверх; 2 - И. п. То же правой ногой (десять раз).

6. И. п. - сидя по-турецки, правая рука согнута за спиной, леваяверху. 1 - наклон вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне; 2 - И. п. То же в другую сторону (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки под головой. 1 – попеременное движение ногами вверх-вниз («ножницы»); 2 - И. п. (десять раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – согнуть ноги; 2 - руками дотянуться до голеностопного сустава; 3 - И. п. (десять раз),

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки вправо-влево в чередовании с ходьбой (десять раз по два прыжка).

10. Упражнение на дыхание «Язык трубочкой» (два раза).

Комплекс 9

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с остановкой по сигналу, спиной вперед. Бег друг за другом, с различными положениями рук. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. «Шея». Поворачивать голову из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже (десять раз).

2. И. п. - о. с. «Руки». Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп (30 секунд).

3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты к плечам. 1 - вращение согнутыми руками вправо; 2 - И. п. То же влево (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1 – руки поднять; 2 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 3 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе, 1 - поворот вправо, правую руку в сторону; 2 - И. п.; 3 - поворот влево, левую руку в сторону; 4 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 - сесть на правое бедро, прямые руки вперед; 3-4 - И. п. То же влево (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки под головой. 1-2 – поднять прямые ноги и коснуться ногами пола за головой; 3-4 - И. п. (четыре раза).

8. И. п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1 - поднять на прямых руках верхнюю часть туловища, прогнуться «змейкой»; 2 - И. п. (десять раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки вперед-назад в чередовании; с ходьбой (десять раз по два прыжка).

10. Упражнение на дыхание «Вырасти большой» (два раза),

Комплекс 10

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с приседанием по сигналу. Бег друг за другом с выбрасыванием ног. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. Быстро моргать глазами в течение 1 минуты.

2. И. п. - о. с. «Поворот». Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. Два-три раза для правой и для левой стороны,

3. И. п. - руки сжать в кулаки. 1 - вращать вытянутыми руками вперед; 2 - И. п.; 3 - вращать вытянутыми руками назад; 4 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - о. с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 - руки вниз (десять раз).

5. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки вперед; 2 - И. п.; 3 - поворот влево, руки вперед; 4 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - о. с. 1 - сесть по-турецки; 2 - встать без помощи рук (шесть раз).

23

7. И. п. - сидя на полу. 1 - «Березка» ~ поднять ноги вверх, Поддерживая поясничную область руками, 2 - И. п. (четыре раз).

8. И. п. - лежа на животе, опора на предплечья. 1 – прогнуться приподняв голову, плечи прямые, ноги, руки в стороны; 2 - И. п. (четыре раза).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси вправо, влево в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» (два раза.)

Комплекс 11

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом вперед спиной. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. - о. с. Свертывание языка в трубочку (шесть раз).
2. И. п. - о. с. «Ладони». Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки (десять раз).
3. И. п. - о. с. 1 - поднять правую руку в сторону; 2 - поднять правую руку вверх; 3 - поднять левую руку в сторону; 4 - поднять левую руку вверх; 5 - опустить правую руку в сторону, 6 - опустить правую руку вниз, 7 - опустить левую руку в сторону, 8 - опустить левую руку вниз (десять раз).
4. И. п. - ноги врозь. 1 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево; 2 - И. п. - то же вправо (десять раз).
5. И. п. - руки на поясе. 1 - правую ногу отставить на носок назад, руки поднять вверх, прогнуться; 2 - И. п. То же левой ногой (десять раз).
6. И. п. - о. с. 1 - сделать приседание с широким разведением коленей и отведением рук в сторону, 2 - И. п. (восемь раз).
7. И. п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 - согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 - И. п. То же левой ногой (восемь раз).
8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются, в пол, голова опущена. 1 - поднять вытянутую левую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуть спину; 2 - И. п.; 3 - поднять вытянутую правую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуть спину; 4 - И. п. есть раз).
9. И. п. - руки на поясе. Прыжки на двух ногах «выше-выше-выше» попеременно с ходьбой (два раза по 10 прыжков).
10. Упражнение на дыхание «Ушки» (два раза).

Комплекс 12

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге - руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «листочкой» (одна кисть - к подбородку, другая - к копчику). Ходьба, построение в звеня,

1. И. п. - о. с. Нарисовать глазами геометрическую фигуру По часовой стрелке (прямоугольник, квадрат, круг) (шесть раз).
2. И. п. - о. с. «Потанцуем». Поднять левую ногу, согнув ее в колене, и локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же для левой руки и правой ноги (восемь раз).
3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - И. п. (десять раз).
4. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - И. п.; 3 - наклон влево, правую руку за голову; 4 - И. п. (десять раз).
5. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4 И. п. (восемь раз).
6. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пальцев ног; 3 - И. п. (восемь раз).
7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - согнуть колени, обхватить колени руками, прижаться головой к коленям; 2 - И. п. (семь раз).
8. И. п. - лежа на животе, руки под подбородком. I - «Корзиночка» - ухватиться руками за

голеностопные суставы, прогнуть спину; 2 - И. п. (четыре раза).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки «ноги врозь - ноги вместе», в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Петух» (два раза).

Комплекс 13

Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен, «гусиным шагом», боковым галопом. Бег друг за другом с высоким подниманием колен. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. «Полет». Сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (пять раз).

2. И. п. - о. с. «Ладонь». Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки. Руки поменять (шесть раз).

3. И. п. - о. с. 1 - поднимаясь на носки, вытягивать руки вперед-вверх, сжимая пальцы рук; 2 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - И. п.; 3 - наклон влево, правую руку за голову; 4 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4 - И. п. (восемь раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки под головой. 1-2 – поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой; 3-4 - И. п. (четыре раза).

8. И. п. - лежа на животе, руки вытянуты вверх-вперед. 1 -поднять от пола грудь, голову, плечи, согнуть руки к плечам ладонями вперед; 2 - И. п. (четыре раза).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в одну и другую сторону в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Гуси летят» (два раза).

КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

КОМПЛЕКС 1

I часть. 1. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин).

Вырос в поле урожай.Поскорее собирай. Едут детки маленькие По дорожке ладненькой, По кочкам, по кочкам, По пням и пенёчкам.

2.Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). По дорожке по прямой Полетели мы стрелой! 3.Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в стороны.

Тут горка, там овраг - Покороче сделай шаг!

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10-15 с каждой ногой).

2. И. п. - сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног до рожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).

Репу дружно все тянули, Чуть корзину не перевернули.

3. И. п. - сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8-10 раз).

Мы арбузы собирали

И в машину их кидали.

4. И. п. - сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекалывание их с места на место (30-40 с).

Все собрали огурцы, Вот какие молодцы!

5. И. п. - сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз).

Помидоры дружно рвали

И по вёдрам рассыпали.

6. И. п. - сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальца ми одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5—10 сек.). Лук собрали и горох

-Урожай у нас неплох!

7. Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (вес 1 кг, 5-7 метров).

Тыквы круглые сорвали,

По одной перекатали.

8. Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек (2-3 раза). Мы с деревьев фрукты рвали

И корзины наполняли.

Подвижная игра «Зайцы в огороде».

III часть.

Ходьба и бег по ребристой доске.

Едем, едем мы домой

На машине грузовой.

Ворота отворяй,

Едет с поля урожай!

КОМПЛЕКС 2 утята

I часть.

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60 сек.).

Ходьба «гусиным шагом». Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Обычная ходьба. Массаж стопы.

II часть.

Общеразвивающие упражнения «Утята».

1. «Утята шагают к реке».

И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку - в спотыкалочку».

И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп.

3-4-И. п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу».

И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает».

И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря».

3—4 - вернуться в исходное положение.

5. «Утята учатся плавать».

И. п. - сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание - разгибание левой и правой стоп.

Подвижная игра «Полоса препятствий».

III часть.

Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКС 3 по лесной дорожке

I часть.

1. Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин).

2. Ходьба на наружном своде стопы.

Собираемся в поход,

Много нас открытий ждёт.

3. Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин.) Дружно ножки разминаем И по палкам мы шагаем.

4. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню. Пробираемся вперёд, может, там нас кто-то ждёт? 5. Лёгкий бег. На поляну мы попали И кого там увидели?

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с). Важно цапля прошагала, Ноги высоко держала.

2. И. п. - сесть «по-турецки» (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут сделать это самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

3. И. п. - сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И. п. (6-8 раз).

А павлин, увидев нас,

Поднял шею восемь раз.

4. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5-1 мин).

Здесь лисичка пробегала, И следы хвостом сметала.

5. И. п. - упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).

Жучок на пне сидит И ногами шевелит.

6. И. п. - лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5-1 мин.).

Под кустом кузнечик спал, Ноги вывернув держал.

7. И. п. - сидя, упор сзади. Катание подошвами круглого предмета (1-2 мин).

Белки весело играли, Шишки зайчикам бросали.

8. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед - бесшумно, на носках (0,5-1 мин).

Испугался воробей

И запрыгал от зверей.

Подвижные игры «Пройди - не ошибись», «Резвый мешочек».

III часть.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске (0,5-1 мин).

КОМПЛЕКС 4 машины

I часть.

1. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).

Мы на стройку едем дружно, Посмотреть нам очень нужно, Как работают машины - Маленькие и большие.

2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3 мин).

Вот КамАЗ идет груженный, Медленно ползет, тяжелый.

Десять тонн песка он тянет, Не свернет и не застрянет.

3. Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).

А в обратный путь пустой Понесется он стрелой.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 по 10 с). Вот подъемный кран стоит, Сверху машинист глядит.

2. И. п. - сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

Кран подъемный принял груз Кто внизу стоит, не трус!

4. И. п. - лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены.

Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).

Транспортер везет на крышу Доски, гвозди, краски, шифер.

4. И. п. - сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань лежащую на полу в складку (гармошку) (6-8 раз).

Груз проходит этажи,

Эй, на крыше! Придержи!

5. И. п. - сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5-10 с.

Стоп, машина! Разгружай! Пассажира не сажай!

6. И. п. - сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (8 раз).

Быстро роет котлован Экскаватор-великан.

III часть.

1. Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол (6-8 раз).

По строительным лесам Мы поднялись к небесам.

2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1-2 мин). А теперь пора спускаться

И на землю возвращаться.

3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Нас внизу автобус ждет,

Он домой всех отвезет.

Мы на стройке побывали,

Много разного видали.

Подрастем и будем дружно Строить то, что людям нужно.

КОМПЛЕКС 5 матрёшки

I часть.

1. Ходьба на наружных сводах стопы.

2. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх.

3. Массаж стопы.

II часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс.

1 - правую вперед на пятку, 2-3 -

покачать носком вправо-влево,

4 - приставляя правую, исходное

положение, 5-6 - то же с левой ноги.

2. «Красные сапожки, резвые ножки». И. п. стоя ноги вместе, руки на пояс.

1- правую вперед в сторону на пятку,

2- правую на носок,

3 - правую на пятку,

4 - с притопом приставляя правую, исходное положений! 5-

8 - то же с левой ноги.

3. «Танец каблучков». И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на руки в стороны ладонями вверх, 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на руки на пояс.

4. «Гармошка».

И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо,

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, исходной положение, 5-8 - то же, что 1-4. 1-8 - то же, передвигаясь влево.

5. «Елочка».

И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе,

1- слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3 - таким образом продолжать передвигаться вправо, 1-8-то же влево.

6. «Присядка».

И. п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх,

2 - пятки вместе носки врозь,

3 - правую в сторону на пятку,

4 - приставляя правую, (исходное положение) пятки вместе носки врозь, 5-

8 - то же с другой ноги.

7. «Шаг с припаданием».

И. п. - стоя на правой ноге, левую в сторону-книзу, руки на пояс.

1 — шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед,

2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сто

рону - книзу,

3-4 - то же, что на счет 1-2.

То же в другую сторону.

Игра «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараться схватить пальцами ноги скомканную бумагу, допрыгать до намеченной педагогом линии

III часть.

1. Спокойная ходьба.

2. Игра малой подвижности «Тик-так».

КОМПЛЕКС 6 в гости к зверятам

1. Ходьба на носках (в среднем темпе, 1 мин). Здесь лисичка пробегала

И следы хвостом сметала.

2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1-15 мин).

А потом прошел медведь

-Любит Мишенька шуметь.

3. Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин). Лучшие качели -Гибкие лианы, Это с колыбели
Знают обезьяны.

4. Легкий бег на носочках (до 1 мин).

Еж тихохонько бежал,

Никому он не мешал.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а за тем откатить от себя.

2. И. п. - стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин).

Лось пришел на водопой

Не боится нас с тобой.

3. И. п. - сидя на стульчике. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног - поочередно одной и другой ногами (1 мин.).

Белки шишками играли

И игрушки собирали.

4. И. п. - упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.

Цапля чудо как плясала,

Ножку к ножке приставляла!

5. И. п. - лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой (по 3—4 раза).

А змея меняла кожу

-Хочет стать красивой тоже.

6. И. п. - сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).

Крокодил на солнце грелся,

Целый день в воде вертелся.

III часть.

1. Балансирование на набивном мяче. Это не клоуны, а медвежата, - Ох и весёлые в цирке ребята!
2. Опираясь обеими руками о скамейку перепрыгивать через нее с одной стороны на другую.
3. Подвижная игра «Быстро возьми».
4. Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню. Пантера бесшумно по лесу идёт. Пантера сегодня добычу найдёт.

КОМПЛЕКС 7 Ловкие ножки

I часть.

1. Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин). Начиная тренировку, Журавли ступают ловко.
2. Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин). Мишка важно так шагает, Набок лапы расставляет.
3. Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин). Вышли гуси на прогулку И идут по переулку.
4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с). Муравьи ползут по веткам И несут покусать деткам.

5. Легкий бег на носочках (40-50 с).

По узенькой дорожке
Бежали наши ножки.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Эквилибристи».

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче. Руки в стороны (1 мин).

Мы на шарике стоим
И по сторонам глядим.

2. «Цыплята».

И. п. - основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8-10 раз).

Как цыплята, мы на травке
Ищем зернышка в канавке.

3. «Лыжные тренировки».

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).

Вот мы ножки разомнем
И потом в поход пойдем.

4. «Разминка».

И. п. - сидя на стуле, одна нога на колени другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30-40 с, 2 раза).

Дружно стопами
Вращаем,

И разминку начинаем.

5. «Раскатаем тесто».

Катание стопой пластмассового шарика (по 40 с).

Раскатаем тесто ловко,

Словно лепим мы морковку.

6. «Куры на насесте».

Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула (до 1 мин). На насесте куры спали

И во сне цыпляток
звали. III часть.

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимает предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).

2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4-5 раз).

3. Подвижная игра «Великаны и гномы»: ходьба на четвереньках (2-3 раза).

4. Ходьба и бег на носочках.

КОМПЛЕКС 8 птичий двор

I часть.

1. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра
(в среднем темпе, до 1-1,5 мин).

Цапля важно так шагает,
Выше ноги поднимает.

2. Легкий бег на носках (до 1 мин). Ну а ласточка стрелой
Полетела за другой.

3. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-2,5 мин).

Утка с боку на бок переваливается,
Ей ходить так очень нравится.

4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). А весёлые галки Ходят по палке

— Туда, сюда, обратно,
Очень им приятно!

II часть.

1. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз). Цапля землю разгребает, Червяков там выбирает, Чтобы птенчиков кормить, Малых деточек растить.

2. И. п. - упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18-20 раз).

Лебедь лапки разминает,
Лебедят он наставляет:

В небе будете летать,

В речке - плавать и нырять.

3. И. п. - упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6-8 раз).

А вот как журавль танцует,

Словно на коне гарцует.

4. И. п. - лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40 с).

Тренирует утка лапки,

Чтобы плавать без оглядки.

5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5-1 мин).

Испугался воробей
И запрыгал от зверей.

б. Подвижная игра «Ктобыстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами

ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

III часть.

1. Спокойная ходьба.

2. Игра малой подвижности «Запрещенное движение».

КОМПЛЕКС 9-10

1. И. п. — лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по левой. Подошвенной поверхностью стопы обхватить

голень, пальцы согнуты.

2. И. п. - лежа на животе, руки в пол, ноги вместе. Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

3. «Балерина». И. п. - сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в исходное положение. Затем шажками прошагать, «рисую различные фигуры» - солнышко, елочку, домик.

«Веселые прыжки». И. п. - сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Подтянув ноги, перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15-20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в исходное положение.

4. «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

5. «Шалаш». И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки и пяточками, прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Возвратиться в исходное положение.

6. «Прогулка по лианам». Детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки

серединной стопы.

8. И. п. - сидя на полу. Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник).

КОМПЛЕКС 11 - 12

Виды ходьбы:

1. «Лисички» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

2. «Кабанчики» - тяжелая ходьба на пятках.

3. «Мишки» - неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами - по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

4. «Обезьянки» - мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание

по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту).

Виды упражнений:

1. «Курочка собирает червяков и бросает их цыплятам». Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.
2. «Мишка на роликовых коньках». Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.
3. «Обезьянки берут орешки». Захват малого мяча ступнями ног.
4. «Обезьянки читают газету». Пальчиками ног рвать газету на части.
5. «Обезьянки-художники». Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами ног, нарисовать на листе бумаги, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т. д.).
6. «Обезьянки-музыканты». Поднять пальцами ног погремушку и погреметь ею.
7. «Колокольчик». Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

КОМПЛЕКС 13 - 14

1. И. п. - стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10-15 раз).
2. И. п. - стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10-15 раз).
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. При сесте на всей ступне, вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8-10 раз).
5. И. п. - стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8-10 раз).
6. Ходьба в полуприседе (2-5 минут).
7. Прыжки «Зайчики» (30—40 секунд).
8. И. п. — основная стойка. Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе (10-12 раз каждой ногой).
9. И. п. - основная стойка. Поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4-6 раз).
10. И. п. - основная стойка. Круговые вращения стопой.

Комплекс 15

1. Ходьба на носочках (1-2 минуты).
2. Ходьба на пятках (1-2 минуты).
3. Ходьба на наружных краях стоп (2-5 минуты).
4. Ходьба на внутренних краях стоп (2-5 минуты).
5. Ходьба по наклонной плоскости (5-10 раз).
6. Ходьба по палке (5-15 раз).
7. Ходьба по ребристой доске (2-5 минут).
8. Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, плачков, шнурков - 5-10 раз).
9. Сгибание и разгибание стоп (сидя на стуле, поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола, 10-20 раз).

10. Пружинистые перекаты с пятки на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

11. Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

Комплекс 16

1. Ходьба на носках.

Ходить на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

2. Ходьба на наружных краях стоп.

Ходить по комнате, положив руки на пояс, опираясь на наружные края стоп (как «мишка косолапый») - 2-5 минут.

3. Ходьба по наклонной плоскости.

Доска шириной 10-20 см приподнята одним концом на высоту 25-30 см. На носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5-10 раз.

4. Ходьба по палке.

Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, поднимая руки в стороны, в медленном темпе (5-10 раз).

5. Катание мяча ногами.

Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2-5 минут поочередно каждой ногой).

6. Катание обруча.

Удерживая обруч пальцами ног, катать его по полу поочередно каждой ступней в течение 2—4 минут.

7. Приседание на палке.

Держась руками за спинку стула, встать на палку, лежащую на полу возле стула; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу (5-10 раз в медленном темпе).

8. Сгибание и разгибание ног.

И. п. - сидя на стуле, вытянув ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола (10-20 раз в среднем темпе).

9. Захват предметов.

И. п. - сидя на стуле. Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, палочки, веревочки (1-3 минуты).

10. Балансировка на мяче.

Встать на слабо надутый мяч. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.

Функциональные исследования

Функциональные исследования позволяют установить гибкость позвоночника, силу и выносливость мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Гибкость позвоночника – характеризует эластичность мышц и связок, определяет степень подвижности звеньев позвоночника. Определяется из исходного положения стоя. Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком « - ». Во время данного теста можно использовать

игровой момент – «Достань игрушку»

Боковая подвижность позвоночника – измеряется с помощью сантиметровой ленты.

Сначала отмеряется расстояние от кончика третьего пальца каждой руки до пола, затем то же – при максимальном наклоне туловища в сторону. Разница между первым и вторым измерением характеризует амплитуду и асимметрию боковой подвижности позвоночника.

Сила мышц спины – ребёнок ложиться на кушетку таким образом, что бы верхняя часть туловища до гребня подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе.

Фиксируется время удержания положения до полного утомления мышц по секундомеру.

Сила мышц брюшного пресса - определяются числом переходов из положения лёжа на спине (руки на поясе) в положения сидя и обратно (ноги удерживаются)

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса, профилактике плоскостопия.

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

"Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

разбежаться можно только после команды "Лови!";

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;

пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

"Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются —

три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
при повторении игры необходимо найти новую позу;
ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

"Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

"Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

"Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

"Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.