**Инструктор по физической культуре Королёва А.В.**

***Понедельник-Вторник***

**Подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия у детей.**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Игры не только развлекают ребенка, придают занятиям более живой и веселый характер, но и способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно – двигательный аппарат. Кроме того, в них развиваются навыки совместной деятельности.

**2 младшая группа**

Разминка:

1.Ходьба на носках, пятках, внутреннем и внешнем ребре ступни несколько минут;

2.Перекаты с пяточки на носок выполняется 5 раз;

3.Круговые вращения стоп 5 раз в каждую сторону. (Упражнение помогает укрепить связки голеностопного сустава и разминает мышцы ступней).

4. Подъемы на носки 5 раз;

5. Поочередное сжатие и вытягивание пальчиков ног 5 раз;

6. Смещение центр тяжести на внешние части стопы, затем вернитесь в исходное положение 5 раз;

7. Поднимание мелких предметов (карандашики, маленькие игрушки) работая только пальцами ног. (Это поможет укрепить и развить моторику мелких мышц).

8. «Ласточка» — (она помогает укрепить поперечный свод стопы). Для выполнения необходимо перенести вес тела на одну ногу, а вторую отвести назад. Удерживая равновесие, наклоняясь в сторону опорной ноги. Начните с 1 секунды, а затем увеличивайте продолжительность упражнения до 5 секунд.

Подвижные игры:

**«Барабан»**

Дети садятся на стулья (или скамейку). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.

**«Ловкие ноги**

Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами - мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его с сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

***Среда-Четверг***

**Игры малой подвижности**

Малоподвижные игры используются как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. Целью малоподвижных игр и игровых упражнений является:

* снижение физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
* снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук, гибкости и подвижности пальцев, координации движений руки ног;
* развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
* укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма;
* ориентировка в пространстве;
* формирование и закрепление двигательных умений;
* получение удовольствия и создание хорошего настроения;
* сохранение и укрепление здоровья дошкольников;
* повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

В малоподвижных играх движения выполняются в медленном темпе, интенсивность их незначительна.

**2 младшая группа**

**«Зайка»**

Ребенок назначается зайкой. Остальные члены семьи становятся в круг.

Зайка, зайка, что с тобой?

Ты сидишь совсем больной,

Ты вставай и попляши,

Вот, морковку получи.

На последнюю фразу «зайка» берет морковку (это может быть нарисованная морковка, ленточка итд.) и исполняет танцевальные движения, все остальные хлопают. Затем «зайка» меняется.

**«Тишина».**

Ход игры. Идем по комнате, произносим следующее:

Тишина у пруда,

Не колышется трава.

Не шумите камыши,

Засыпайте малыши.

По окончанию стихотворения ребенок останавливается, приседает, наклоняет голову и закрывает глаза. Через несколько секунд произнести: «Ква-ква- ква!»- и пояснить, что лягушки разбудили ребенка, он проснулся, поднялся и потянулся. Игра начинается сначала.

**«Пузырь».**

Дети вместе с родителями берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся. Одновременно с этим все расширяют круг и держатся за руки до тех пор, пока родители не скажут: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря: «Хлоп».

**«Это я!»**

Родитель показывает ребенку, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Ребенок выполняет движения, подражая взрослому. Это глазки. Вот! Вот! (Показывают сначала левый, потом правый глаз.) Это ушки. Вот! Вот! (Берутся сначала за левое ухо, потом за правое.) Это нос! Это рот! (Левой рукой показывают рот, правой нос.) Там спинка! Тут живот! (Левую ладошку кладут на спину, правую на живот.) Это ручки! Хлоп, хлоп! (Протягивают обе руки, два раза хлопают.) Это ножки! Топ, топ! (Кладут ладони на бедра, два раза топают.) Ой, устали! Вытрем лоб. (Правой ладонью проводят по лбу.)

***Пятница***

**Подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия у детей.**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Игры не только развлекают ребенка, придают занятиям более живой и веселый характер, но и способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно – двигательный аппарат. Кроме того, в них развиваются навыки совместной деятельности.

**2 младшая группа**

Разминка:

1.Ходьба на носках, пятках, внутреннем и внешнем ребре ступни несколько минут;

2.Перекаты с пяточки на носок выполняется 5 раз;

3.Круговые вращения стоп 5 раз в каждую сторону. (Упражнение помогает укрепить связки голеностопного сустава и разминает мышцы ступней).

4. Подъемы на носки 5 раз;

5. Поочередное сжатие и вытягивание пальчиков ног 5 раз;

6. Смещение центр тяжести на внешние части стопы, затем вернитесь в исходное положение 5 раз;

7. Поднимание мелких предметов (карандашики, маленькие игрушки) работая только пальцами ног. (Это поможет укрепить и развить моторику мелких мышц).

8. «Ласточка» — (она помогает укрепить поперечный свод стопы). Для выполнения необходимо перенести вес тела на одну ногу, а вторую отвести назад. Удерживая равновесие, наклоняясь в сторону опорной ноги. Начните с 1 секунды, а затем увеличивайте продолжительность упражнения до 5 секунд.

Подвижные игры:

**«Барабан»**

Дети садятся на стулья (или скамейку). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.

**«Ловкие ноги**

Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами - мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его с сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

**Веселые песенки, для хорошего настроения и веселых игр.**

<https://zvooq.pro/collections/children/зарядка-для-малышей-9252>

<https://lightaudio.ru/mp3/детские%20песенки%20для%20зарядки>

<https://audio-vk4.ru/?mp3=Веселая+Зарядка+–+Веселая+зарядка+для+малышей>