**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.

**Средняя группа**

Разминка:

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

2.Перекаты с пяточки на носок выполняется 10-15 раз;

3.Круговые вращения стоп 15-20 раз в каждую сторону. (Упражнение помогает укрепить связки голеностопного сустава и разминает мышцы ступней).

4. Подъемы на носки 10-15 раз;

5. Поочередное сжатие и вытягивание пальчиков ног 15-25 раз;

6. Смещение центр тяжести на внешние части стопы, затем вернитесь в исходное положение 10-15 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 3 секунд, а затем увеличивайте продолжительность упражнения до 7 секунд.

Подвижные игры:

**«Перешагивание через неподвижную скакалку»**

Держа скакалку впереди себя, перешагивать через нее. Затем вращательным движением кистей, не напрягая рук, перекидывать скакалку через голову вперед и опять перешагивать.

**«Прыжок через качающуюся скакалку»**

Держа скакалку впереди себя, перепрыгнуть несколько раз через нее обеими ногами вперед и назад.

**«Качающаяся скакалка»**

Раскачивать длинную скакалку на высоте 5 см от земли.

׀ *вариант.* Перешагивать через скакалку в обе стороны.

׀ ׀ *вариант.* Подбежать и перешагнуть через скакалку.

׀ ׀ ׀ *вариант.* Подбежать и перепрыгнуть через скакалку с одной ноги на другую.

**«Нарисуй картину»**

Перед ребенком, на полу лежит лист бумаги и карандаш.

Дети, стоя ( сидя), захватив карандаш пальчиками ног,должны нарисовать ногами любой рисунок .

**«Стирка»**

На полу платочки. пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, ( опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду ( стирают- 2р) а потом собирают в гармошку и отжимают.

**«Ёжик»**

И.п. – сидя на ковре или стуле, спина прямая, руки на поясе, под правой стопой массажный мяч.

Этот мячик так хорош (катать мяч стопой вперед-назад),

Он на ёжика похож.

Буду стопы укреплять (катать мяч стопой по кругу),

Мячик стопами катать.

***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.

**Средняя группа**

**«Давайте вместе с нами!»**

Ребенок стоит с родителями. Родители вместе с ребенком произносит текст и показывает движения. Давайте вместе с нами (поднимают руки в стороны) Потопаем ногами (топают ногами, стоя на месте), Похлопаем в ладоши (хлопают в ладоши). Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх – в стороны.)

**«Низко-высоко»**

Ребенок стоит с родителями. Взрослый произносит слова:Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут: широкие, низкие, высокие, тонкие. Я скажу: высокие – поднимайте руки вверх; низкие – приседайте и руки опускайте; широкие – делайте круг шире; тонкие – делайте круг уже. Игра пойдет веселее, если взрослый будет стараться запутать детей.

**«Делай наоборот!»**

Ребенок стоит перед родителем. Объяснить ребенку, что вы будете показывать движения, а ребенку нужно выполнить движения наоборот. Например, взрослый наклоняется вправо, ребенок – влево; взрослый делает шаг вперед, ребенок – шаг назад и т.д.

**«Пропавшие ручки»**

Взрослый показывает движения и произносит текст, ребенок повторяет движения.

У меня пропали ручки. *(Прячут руки за спину.)*

Где вы, рученьки мои? *(Смотрят по сторонам.)*

Раз, два, три, четыре, пять,

Покажитесь мне опять. *(Показывают руки, вытягивают вперед, вертят ими.)*

У меня пропали ножки. *(Присаживаются.)*

Где вы, ноженьки мои? *(Охватывают ноги руками.)*

Раз, два, три, четыре, пять,

 Покажитесь мне опять. *(Встают, прыгают на месте.)*

***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.

**Средняя группа**

Разминка:

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

2.Перекаты с пяточки на носок выполняется 10-15 раз;

3.Круговые вращения стоп 15-20 раз в каждую сторону. (Упражнение помогает укрепить связки голеностопного сустава и разминает мышцы ступней).

4. Подъемы на носки 10-15 раз;

5. Поочередное сжатие и вытягивание пальчиков ног 15-25 раз;

6. Смещение центр тяжести на внешние части стопы, затем вернитесь в исходное положение 10-15 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 3 секунд, а затем увеличивайте продолжительность упражнения до 7 секунд.

Подвижные игры:

**«Перешагивание через неподвижную скакалку»**

Держа скакалку впереди себя, перешагивать через нее. Затем вращательным движением кистей, не напрягая рук, перекидывать скакалку через голову вперед и опять перешагивать.

**«Прыжок через качающуюся скакалку»**

Держа скакалку впереди себя, перепрыгнуть несколько раз через нее обеими ногами вперед и назад.

**«Качающаяся скакалка»**

Раскачивать длинную скакалку на высоте 5 см от земли.

׀ *вариант.* Перешагивать через скакалку в обе стороны.

׀ ׀ *вариант.* Подбежать и перешагнуть через скакалку.

׀ ׀ ׀ *вариант.* Подбежать и перепрыгнуть через скакалку с одной ноги на другую.

**«Нарисуй картину»**

Перед ребенком, на полу лежит лист бумаги и карандаш.

Дети, стоя ( сидя), захватив карандаш пальчиками ног,должны нарисовать ногами любой рисунок .

**«Стирка»**

На полу платочки. пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, ( опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду ( стирают- 2р) а потом собирают в гармошку и отжимают.

**«Ёжик»**

И.п. – сидя на ковре или стуле, спина прямая, руки на поясе, под правой стопой массажный мяч.

Этот мячик так хорош (катать мяч стопой вперед-назад),

Он на ёжика похож.

Буду стопы укреплять (катать мяч стопой по кругу),

Мячик стопами катать.

**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>