**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.

**Подготовительная группа**

Разминка:

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

2.Перекаты с пяточки на носок выполняется 15-20 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 15-20 раз;

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

6. Смещение центр тяжести на внешние части стопы, затем вернитесь в исходное положение 15-20 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 10 секунд.

Подвижные игры:

**« Братья-близнецы»**

И.П. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики  работают- на левой отдыхают и наоборот.

**«Прокати карандаш»**

И.П. то же. Выполняем движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно.

**«Передай мячик»**

И.п. то же. Правая ножка перекатывать малый массажный мячик по полу к левой ножке и обратно.

**«Построим Лесенку»**

Сесть рядом с ребенком. Ребенок или взрослый берет палочку или карандаш пальцами ноги и передает взрослому или ребенку, не опуская на пол. Лежит 10-12 палочек. Передаем по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

 **«Нарисуй картинку»**

Дети, сидя на стульчиках, пальцами  ног составляют разнообразные сюжеты ,используя палочки различного цвета и длины.

**«Поймай рыбку-достань жемчужинку»**

В таз  опускаются камешки и пробки , дети пальцами ног «ловят рыб»(пробки) и достают со дна «жемчужины»(камешки).

**«Стирка»**

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

 **«Упражнения с массажным мячиком»**

И.П.сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью -от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П.сидя Внутренней поверхностью стоп ,ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П  сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают 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.

**Подготовительная группа**

**«Две подружки»**

Ребенок стоит перед родителем. Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

На лужайке две подружки: *(Хлопают по коленям.)*

«Ква-ква-ква, ква-ква-ква». *(Хлопают в ладоши.)*

Две зеленые лягушки: *(Хлопают по коленям.)*

«Ква-ква-ква, ква-ква» *(Хлопают в ладоши.)*

«Ква!» *(Притопывают одной ногой.)*

Хором песни распевают: *(Складывают ладони и чуть-чуть «приоткрывают» их – это ротик.)*

«Ква-ква-ква», *(Хлопают в ладоши.)*

«Ква-ква-ква», *(Несколько раз притопывают ногой.)*

И спокойно спать мешают. *(Грозят пальцем.)*

«Ква-ква-ква-ква-ква» *(Хлопают в ладоши.)*

«Ква!» *(Делают один притоп.)*

**«Дерево, кустик, травка»**

Ребенок идет по комнате.

Взрослый объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» – разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола.

Взрослый вразнобой произносит слова, ребенок выполняет соответствующие движения.

**«Дом»**

Ребенок стоит. Взрослый показывает движения и произносит текст, ребенок повторяет движения.

На опушке дом стоит, *(Складывают ладони «домиком» над головой.)*

На дверях замок висит, *(Смыкают ладони «в замок».)*

За дверями стоит стол, *(Накрывают правой ладонью кулачок левой руки.)*

Вокруг дома частокол. *(Руки перед собой, пальцы растопыривают.)*

«Тук-тук-тук – дверь открой!» *(Стучат кулачком по ладони.)*

*«*Заходите, я не злой!» *(Руки в стороны, ладони вверх.)*

**«Капуста – редиска»**

Взрослый объясняет правила игры: на слово «капуста» нужно поднять руки вверх, а на слово «редиска» – хлопнуть в ладоши. Затем взрослый в произвольном порядке произносит эти слова, а дети выполняют движения. Усложнить игру можно ускорением или добавлением еще одного слова (например, на слово «морковка» – прыжок на месте).

**«Котик к печке подошел**

Ребенок встает на против взрослого. Взрослый говорит слова и показывает движения.

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел. *(Идут по комнате.)*

Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел. *(Идут в другую сторону.)*

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи! *(Останавливаются, поворачиваются лицом друг к другу, хлопают в ладоши.)*

Пироги в печи пекутся, *(Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.)*

Они в руки не даются. *(Выпрямляются, прячут руки за спину.)*

**«Овощи и фрукты»**

Ребенок стоит.

Взрослый называет различные овощи и фрукты. Если назван овощ, то ребенок должен быстро присесть, а если фрукт – поднять руки вверх.

**«По дорожке»**

Ребенок стоит. Взрослый показывает движения и произносит текст, ребенок повторяет движения.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем ноги разминать.

Мы шагаем по дороге,

Поднимаем выше ноги. *(Ходьба на месте.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на правой ножке. *(Подскоки на правой ноге.)*

А теперь еще немножко

На другой поскачем ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки. *(Прыжки на месте на двух ногах.)*

Мы похлопаем в ладошки,

Пусть попляшут наши ножки. *(Произвольные танцевальные движения.)*

Стоп. Присядем – отдохнем. *(Приседание.)*

И назад пешком пойдем. *(Ходьба на месте.)*

**«Ручки – ножки»**

Ребенок стоит.

Взрослый показывает движения и произносит текст, ребенок повторяет движения.

Все захлопали в ладоши – *(Хлопают в ладоши.)*

Дружно, веселее! *(Стучат ножками.)*

Застучали наши ножки

Громче и быстрее.

По коленочкам ударим – *(Хлопают по коленкам.)*

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем – *(Медленно поднимают руки.)*

Выше, выше, выше!

Завертелись наши ручки, *(Поворачивают кисти рук то вправо, то влево.)*

Снова опустились. *(Опускают руки.)*

Покружились, покружились

И остановились. *(Останавливаются.)*

**«Три медведя»**

Взрослый показывает движения и произносит текст, ребенок повторяет движения.

Три медведя шли домой. *(Маршируют на месте.)*

Папа был большой-большой, *(Поднимают руки вверх.)*

Мама чуть поменьше ростом, *(Вытягивают руки вперед на уровне груди.)*

А сынок – малютка просто. *(Ставят руки на пояс.)*

Очень маленький он был,

С погремушками ходил. *(Имитируют игру с погремушкой.)*

**«Тук-тук»**

Взрослый показывает движения и читает текст, ребенок повторяет движения:

– Тук-тук-тук! *(Три удара кулаками друг о друга.)*

– Да-да-да. *(Три хлопка в ладоши.)*

– Можно к вам? *(Три удара кулаками друг о друга.)*

– Рад всегда! *(Три хлопка в ладоши.)*

**«У меня, у тебя»**

Ребенок стоит на против родителя.

Взрослый показывает движения и произносит текст, ребенок повторяет движения.

У меня, *(Показывают руками на себя.)*

У тебя *(Разводят руки, показывая на соседей.)*

Блестящие глазки, *(Показывают глазки.)*

У меня, у тебя – чистые ушки. *(Показывают ушки.)*

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки. *(Хлопают в ладоши.)*

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке. *(Прыгают на месте.)*

У меня, у тебя аленькие губки, *(Показывают глазки.)*

 У меня, у тебя розовые щечки.

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки.

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке.

**«У меня есть все»**

Перед началом игры ребенок ложится на ковер, руки вдоль тела, вытягиваются. взрослый показывает движения и произносит текст, ребенок повторяет движения.

Есть у кровати спинка, *(Приподнимают голову и плечи, носки ног смотрят строго вверх.)*

А у чайника – носик, *(Садятся, приставляют два кулачка к носу, один за другим.)*

А у тумбочки – ножки, *(Садятся на корточки.)*

А у кастрюли – ручки. *(Руки ставят на пояс или к плечам.)*

А в этой большой кастрюле *(Встают и показывают кастрюлю, сомкнув руки перед грудью в круг.)*

Есть очень вкусный компот. *(«Заглядывают» в кастрюлю.)*

А у меня —

И ножки, *(Показывают ножки.)*

И ручки, *(Показывают ручки.)*

И носик, *(Показывают носик.)*

И спинка, *(Показывают спинку.)*

И вот еще что —

Очень голодный живот! *(Показывают живот.)*

***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.

**Подготовительная группа**

Разминка:

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

2.Перекаты с пяточки на носок выполняется 15-20 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 15-20 раз;

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

6. Смещение центр тяжести на внешние части стопы, затем вернитесь в исходное положение 15-20 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 10 секунд.

Подвижные игры:

**« Братья-близнецы»**

И.П. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики  работают- на левой отдыхают и наоборот.

**«Прокати карандаш»**

И.П. то же. Выполняем движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно.

**«Передай мячик»**

И.п. то же. Правая ножка перекатывать малый массажный мячик по полу к левой ножке и обратно.

**«Построим Лесенку»**

Сесть рядом с ребенком. Ребенок или взрослый берет палочку или карандаш пальцами ноги и передает взрослому или ребенку, не опуская на пол. Лежит 10-12 палочек. Передаем по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

 **«Нарисуй картинку»**

Дети, сидя на стульчиках, пальцами  ног составляют разнообразные сюжеты ,используя палочки различного цвета и длины.

**«Поймай рыбку-достань жемчужинку»**

В таз  опускаются камешки и пробки , дети пальцами ног «ловят рыб»(пробки) и достают со дна «жемчужины»(камешки).

**«Стирка»**

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

 **«Упражнения с массажным мячиком»**

И.П.сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью -от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П.сидя Внутренней поверхностью стоп ,ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П  сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

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

[https://zvooq.pro/collections/children/зарядка-для-малышей-9252](https://zvooq.pro/collections/children/%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D1%88%D0%B5%D0%B9-9252)

[https://lightaudio.ru/mp3/детские%20песенки%20для%20зарядки](https://lightaudio.ru/mp3/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B8)

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