|  |
| --- |
| *ПРИЛОЖЕНИЕ:***КОМПЛЕКС ОРУ:** **«Наши ножки идут по дорожке» (сентябрь 1-2)****(сидя и лёжа на спине)**1.И.п.: сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях.В.: приподнимание пяток от пола вместе и поочерёдно (10-12 раз)2.И.п.: то же.В.: упражнение то же, но поднимать носки ног.3.*«Червяки».*И.п.: то же.В.: одновременно продвигать ступни вперёд до полного выпрямления коленей, делая энергичные сгибательные и разгибательные движения пальцами. То же назад до сгибания коленей (3 раза)4.И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки под головой, локти прижаты к полу.В.: сгибание и разгибание стоп вместе и попеременно с большой амплитудой.5.*«Велосипед».*И.п.: то же.В.: попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях, одновременно сгибая и разгибая стопы как при езде на велосипеде (15-20 секунд).6.И.п.: то же.В.: 1- развести прямые ноги в стороны.2- согнуть в коленях, не отрывая пяток от пола и соединяя подошвы.7.И.п.: то же.В.: скользить стопой одной ноги по другой до колена и вниз, плотно обхватывая ногу.**«На дне рождения» (сентябрь 3-4)***(на стуле или скамейке)*1.И.п.: сидя на стуле, спина прижата к спинке стула.В.: максимально разводить и сводить поочерёдно пятки и носки ног. Колени держать вместе (6-8 раз).2.И.п.: то же.В.: перекаты с пятки на носок и обратно (6-10 раз).3.И.п.: то же.В.: ставить ноги на наружные края стоп, то на всю ступню (8-10 раз).4.Захват пальцами ног предметов и перекладывание их.5.*Игра: «Передай соседу»*(в кругу).Передавать друг другу предметы, захватывая их стопами или пальцами ног.6.*«Весёлые ножки».*И.п.: то же.В.: 1- выставить правую ногу на пятку.2- выпрямить подъём стопы и коснуться пола кончиками пальцев.3-4- с другой ноги. (Танцевальные упражнения.)**«Гибкий носок» (октябрь 1-2)****(на скамейке и около скамейки; массаж ступни)***1.*И.п.: стоя около скамейки, основная стойка.В.: 1- поставить одну ногу на скамейку, подняться на носке другой.2- и.п.3-4- то же с другой ноги (10 раз).*2. «Шагаем вверх, вниз».*И.п.: то же.В.: подъём на скамейку и спуск с неё (15-20 секунд).*3.*И.п.: стоя боком к скамейке.В.: 1- поставить правую ногу на скамейку.2- подняться на скамейку, приставив левую ногу к правой ноге.3- правую ногу вниз.4- левую ногу вниз (7-8 раз).*4. «Танец балерины».*И.п.: сидя на скамейке.В.: перебирать носками ног по полу – «танцевать» (15-20 секунд).*5.*И.п.: то же.В.: скользить стопой одной ноги по другой до колена и вниз, плотно обхватывая ногу (20-30 секунд).*6. «Скатайте чулок».*И.п.: то же.В.: пальцами стопы собирать («скатывать») ленточку, положенную на пол. Каждой стопой 5-6 раз.**«Балерина» (октябрь 3-4)****(у гимнастической стенки; сидя на скамейке)***1.*И.п.: держась за опору на уровне груди, ноги вместе.В.: перекаты с пяток на носок и обратно. При поднимании на носки руки согнуты в локтях, при перекате на пятки руки разогнуть, таз оттянуть назад (5-8 раз).*2.* И.п.: около опоры, руки на уровне таза, пятки врозь, носки вместе.В.: полуприседая, опираясь на носки, приподнимать пятки (5-8 раз).*3.* И.п.: то же.В.: выполнять полуприседания, опираясь на наружные своды стоп (5-8 раз).*4.* И.п.: то же, но только пятки вместе, носки врозь.В.: глубоко приседать на носках, отрывая пятки и широко разводя колени (5-8 раз).*5. «Балерина танцует».*И.п.: сидя на скамейке.В.: стопы поставить на носки, передвигать вправо – влево, вперёд – назад.**«По следам» (ноябрь 1-2)***1. «Чьи следы».*Ходьба по дорожкам с отпечатками стоп.*2. «Шире шаг».*Ходьба с изменением расстояния шага.*3. «По волшебным коврикам».*Ходьба по коврикам с нашитыми пуговицами.*4. «По удаву».*Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе.*5. «По ребристой дорожке».*Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.**«Обезьянки» (ноябрь 3-4)****(сидя на скамейке с гимнастической палкой)***1. «Обезьянка на двух ногах».*Ходьба на внешней стороне ступни, сжав пальцы ног внутрь, словно держась за невидимую ветку.*2. «Сожмите пальцы ног в «кулак»».*И.п.: сидя на скамейке.В.: сильно прижимать пальцы ног к подошве, а затем снова их с силой распрямлять.*3. «Держите палку».*И.п.: то же, сидя на скамейке, палку поставить вертикально.В.: поднять немного ступни, захватить палку и вращать, руками не помогать.*4. «Взберись на палку».*И.п.: то же, палку держать руками.В.: попробовать «влезть» на палку, пятки и пальцы ног упираются в палку. Затем спуститься по палке вниз.*5. «Катайте палку».*И.п.: сидя на скамейке, палка на полу.В.: катать стопами палку.*6. «Бой обезьянок».*И.п.: два ребёнка становятся лицом друг к другу, одна нога согнута в колене, руки перед грудью или за спиной.В.: Наступать друг на друга, слегка подталкивая. Кто упадёт или опустит согнутую ногу на пол – проигрывает.**«Пожарные на учениях» (декабрь 1-2)****(у опоры)***1. И.п.:*держась за опору на уровне груди, ноги вместе.*В.:*перекаты с пяток на носок и обратно. При поднимании на носки руки согнуть в локтях, при перекате на пятки – разогнуть (5-8 раз).*2. И.п.:*то же, ступни параллельно.*В.:*выполнять полуприседания, опираясь на наружные своды стопы (5-8 раз).*3. И.п.:*стоя лицом к опоре.*В.:*1- подняться правой (левой) ногой на первую рейку.2- приставить к ней другую ногу.3-4- поочерёдно спустить ноги вниз (7-8 раз).*4. И.п.:*то же.*В.:*упражнение то же, но во время подъёма отвести другую ногу назад, колени выпрямить, слегка прогнуться (8-10 раз).*5. И.п.:*стоя на первой рейке опоры.*В.:*приседать и вставать, перебирая руками вниз и вверх (5-6 раз).*6. И.п.:*стоя боком к опоре, одна нога и рука на рейках, другая нога на полу, рука на поясе.*В.:*подниматься на носок опорной ноги и опускаться. Менять ногу, поворачиваясь другим боком к опоре (7-8 раз).**«Волшебная скакалка» (декабрь 3-4)****(со скакалкой)***1. И.п.:*стоя на скакалке, руки в стороны.*В.:*1-4- переступить вправо.5-8- влево.*2. И.п.:*о.с., скакалка сложена вдвое.*В.:*1- наклон вперёд.2- приподнимая носки, продеть скакалку через стопы.3- приподнимая пятки, присесть, скакалку назад.4- встать, руки дугами кверху – вниз (7-8 раз).*3.*Покачивание скакалки перед собой с перепрыгиванием через неё (10 раз).*4. И.п.:*сидя на полу, скакалка вчетверо, ноги вперёд вместе.*В.:*1-2- наклон вперёд, скакалку набросить на носки ног, носки поднять вверх.3-4- и.п., носки ног оттянуть.*5. И.п.:* то же.*В.:* упражнение то же, но поднять ноги в «угол», удерживать с помощью скакалки (10 раз).«**Забавы зимушки - зимы» (январь 1-2)****(со «снежками» - мячами)***1.*Ходьба с мячом, зажатым между ступнями ног.*2.*Прыжки с мячом, зажатым между ступнями ног.*3. И.п.:*сидя на полу, мяч зажат ступнями ног.*В.:*подбрасывать и ловить мяч ступнями (невысоко). Руками мяча не касаться.*4. «Катайте мяч».**И.п.:*сидя на скамейке.*В.:*катать мячпоочерёдно каждой ногой.*5. И.п.:*сидя на полу напротив друг друга.*В.:*Бросать мяч друг другу, зажав его стопами ног.*6.*Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног.*7. И.п.:*сидя, ноги врозь.*В.:*перекатывать мяч стопой одной ноги к другой ноге. Руками не помогать. **«Мой весёлый звонкий мяч» (январь 3-4)****(с малым или большим мячом)***1. «Мюнхгаузен на ядре».*Ходить, зажав мяч в коленях ног (2-3 минуты).*2. «Играйте в мяч ногами».**И.п.:*сидя на полу напротив друг друга.*В.:*Бросать мяч друг другу, зажав его стопами ног (2 минуты).*3. «Пингвины с мячом».*Прыжки с набивным мячом, зажатым между коленей (10-12 раз).*4. «Футбол в ворота».*Ведение мяча ногой в прямом направлении и попадание в ворота.*5.* Ведение мяча ногой между предметами и попадание в ворота.*6. «Футбол в парах».*Передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.*7. «Циркачи».**И.п.:*стоя на набивном мяче, руки - на поясе или за спину.*В.: а)*медленный перекат ступней на наружный край стоп;*б)*стоя на одной ноге, медленно поднять другую ногу и удержать равновесие.*8. «Держите мяч лбами».*Дети в паре зажимают мяч между лбами и передвигаются по прямой линии.*9. «Передай соседу».*Сидя в кругу, руки в упоре сзади, мяч зажат в стопах ног. Передать мяч соседу ногами.**«Весёлые туристы» (февраль 1-2)****(с гимнастической палкой, сидя на скамейке и стоя на полу)**1. *И.п.:*сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях, середина стоп на
2. гимнастической палке, лежащей на полу.

*В.*: катание палки вперёд и назад.*2. И.п.:*стоя на гимнастической палке, лежащей на полу вертикально, руки на поясе.*В.*: ходьба по палке, плотно приставляя пятку одной ноги к большому пальцу другой ноги (5-6 раз).*3. И.п.:* То же, стоя на палке, лежащей горизонтально.*В.*: ходьба приставными шагами (5-6 раз).*4. И.п.:*то же.*В.*: подниматься на носки и опускаться на палку (10 раз).*5. И.п.:*стоя, ступни параллельно, между ними лежит гимнастическая палка.*В.*: пятки и большие пальцы ног прижать к палке, наружные своды стоп касаются пола. Ходить вдоль палки (3-5 раз).**«Силачи и акробаты» (февраль 3-4)****(в паре)***1. «Делимся игрушками». И.п.:*сидя на полу.*В.:*передавать друг другу игрушки, захватывая из стопами ног.*2. И.п.:*то же.*В.:*поднимать и опускать набивной мяч стопами ног.*3. И.п.:*сидя напротив друг друга.*В.:*бросать друг другу мяч, зажав его ступнями ног.*4. И.п.:*лёжа на спине, ногами друг к другу, ступни одного прижаты к ступням другого, ноги слегка согнуты в коленях.*В.:*каждый давит ступнями на ступни другого, сам сопротивляясь давлению.*5.*Ходьба по ограниченной опоре навстречу друг другу, на середине аккуратно обойти друг друга.*6. «Перетягивание верёвки (палки)».**И.п.:*два ребёнка стоят лицом к лицу, выставив вперёд одну ногу, в руках верёвка (палка). Ступни выдвинутых ног обведены кружком.*В.:*каждый ребёнок тянет верёвку (палку) в свою сторону. Выдвинутая нога не должна выходить за кружок.*7. «Вверх – вниз».**И.п.:*два ребёнка становятся один против другого, касаясь друг друга пальцами ног.*В.:*берутся за руки и начинают сильно тянуть в разные стороны. Один ребёнок садится, а другой – продолжает стоять. Затем второй – садиться, а первый – поднимается.**«Мамины помощники» (март 1-2)***1. «Вяжем ногами».*Имитация вязания спицами, но только ногами.*2. «Массаж стоп».*Выполнить массаж стоп мячами: «Ёжиками».*3. «Игра в шарики и кольца».*Зажимание и поднимание ногами шариков и колец.*4. «Юные художники».**И.п.:*сидя на скамейке, перед которой лежит лист бумаги и карандаш.*В.:*Инструктор загадывает загадки, а дети, зажав в пальцах ног карандаш – рисуют отгадки:*1.Бабка деда до обеда 2. Белый, белый пароход*Заставляла рисовать, *Над деревнями плывёт.**Ведь в красивую посуду Если станет синим – синим,**Щи приятней наливать. Разразиться ливнем.**(Тарелка) (Облако)**3.Ну-ка, кто у вас ответит: 4.Вот и улица, и дом,**Не огонь, а больно жжёт, И труба на доме том.Не фонарь, а ярко светит, Вот и мама у порога,И не пекарь, а печёт. А ведёт к нему…(дорога).**(Солнце)***«Страус» (март 3-4)****(стоя у опоры и без опоры)***1. И.п.:*держась за опору на уровне груди, ноги вместе.*В.:*перекаты с пяток на носок и обратно. При поднимании на носки руки согнуть в локтях, при перекате на пятки – разогнуть (5-8 раз).*2. И.п.:*то же, ступни параллельно.*В.:*выполнять полуприседания, опираясь на наружные своды стопы (5-8 раз).*3. И.п.:*стоя лицом к опоре.*В.:*1- подняться правой (левой) ногой на первую рейку.2- приставить к ней другую ногу.3-4- поочерёдно спустить ноги вниз (7-8 раз).*4. И.п.:*То же.*В.:*Упражнение то же, но во время подъёма отвести другую ногу назад, колени выпрямить, слегка прогнуться (8-10 раз).*5. И.п.:*стоя на первой рейке опоры.*В.:*приседать и вставать, перебирая руками вниз и вверх (5-6 раз).*6. И.п.:*стоя боком к опоре, одна нога и рука на рейках, другая нога на полу, рука на поясе.*В.:*подниматься на носок опорной ноги и опускаться. Менять ногу, поворачиваясь другим боком к опоре (7-8 раз).**«Турпоход» (апрель 1-2)****(с гимнастической палкой, сидя на скамейке и стоя на полу)**1. *И.п.:*сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях, середина стоп
2. на гимнастической палке, лежащей на полу.

*В.*: катание палки вперёд и назад.*2. И.п.:*стоя на гимнастической палке, лежащей на полу вертикально, руки на поясе.*В.*: ходьба по палке, плотно приставляя пятку одной ноги к большому пальцу другой ноги (5-6 раз).*3. И.п.:* То же, стоя на палке, лежащей горизонтально.*В.*: ходьба приставными шагами (5-6 раз).*4. И.п.:*то же.*В.*: подниматься на носки и опускаться на палку (10 раз).*5. И.п.:*стоя, ступни параллельно, между ними лежит гимнастическая палка.*В.*: пятки и большие пальцы ног прижать к палке, наружные своды стоп касаются пола. Ходить вдоль палки (3-5 раз).**«На арене цирка» (апрель 3-4)***1. «Девочка на воздушном шаре» (на фитболе).**И. п.:*ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса, большой шар (фитбол) у ваших ног.*В.:* выполнить приседание, опираясь руками на шар, затем чуть выгнуть спину и прокатить мяч вперёд. Встать (8 раз).*2. «Ласточка».**И.п.:*стоя, руки вдоль туловища.*В.:*1- развести прямые руки в стороны и отвести прямую правую (левую) ногу назад, зафиксироваться в этом положении (7-8 секунд).2- и.п. (5-7 раз).*3. «Балерина».**И.п.:* держась за опору на уровне груди, ноги вместе.*В.:* перекаты с пяток на носок и обратно. При поднимании на носки руки согнуты в локтях, при перекате на пятки руки разогнуть, таз оттянуть назад (5-8 раз).*4. «Перекат».**И.п.:*лёжа на животе, руки вдоль туловища.*В.:* Перекат на спину и встать без помощи рук.*5. «Берёзка».**И.п.:*лёжа на спине, руки вдоль туловища.*В.:*поднять прямые ноги вверх, руки в упоре под поясницей, опираясь на локти – удерживать положение (15-20 секунд).*6. «Кувырок вперёд».**И.п.:* сидя на корточках, на носках, руки в упоре на пол.*В.:*опустить голову к коленям и выполнить кувырок вперёд, опираясь на руки.**«Весёлый зоосад» (май 1-2)**1. *«Танцующий верблюд». И.п.:*стоя, ноги врозь, стопы параллельно,
2. руки за спиной.*В.:*ходьба на месте с поочерёдным подниманием пятки (носок от пола не отрывать).
3. *«Забавный медвежонок». И.п.:*стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.
4. *В.:*ходьба на месте на наружных краях стоп.
5. То же с продвижением вперёд – назад, вправо – влево.
6. То же, кружась на месте вправо и влево.
7. *«Смеющийся сурок». И.п.:*стоя, ноги вместе, руки перед грудью
8. локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.
9. *В.:*1-2- полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4- и.п.

*4. «Тигрёнок потягивается». И.п.:*сидя на пятках, руки в упоре впереди.*В.:*1-2- выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4- и.п.*5. «Обезьянки – непоседы». И.п.:*сидя по-турецки, руки - произвольно.*В.:*1-2- встать; 3-4- стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6- сесть; 7-8- и.п., сохраняя при этом правильную осанку.*6. «Резвые зайчата». И.п.:* стоя, ноги вместе, руки на поясе.*В.:*1-16- подскоки на носках (пятки вместе).**«Аэробика» (май 3-4)**1. *И.п.* – о.с. *В.:* 1-4 – поочередное сгибание ног вперед, руки вперед - вниз.
2. 5-6 – приставной шаг влево. 7-8 – приставной шаг вправо.
3. *И.п.* – о.с. руки полусогнуты. *В.:* 1-8 – четыре скрестных шага влево
4. с хлопком в ладони. 9-16 – то же вправо. Затем выполнить то же,
5. передвигаясь спиной вправо и влево.
6. *И.п.* – упор на предплечьях, стоя на правом колене, левая нога
7. незначительно согнута. *В.:* 1 – разогнуть ногу. 2 – и.п.
8. Затем повторить то же правой ногой.

*4. И.п.* – лежа на левом боку, правая нога полусогнутая. *В.:* 1 – разогнуть правую ногу назад - вверх. 2 – и.п. Затем выполнить то же лежа на правом боку.1. *И.п.* – то же. *В.:* 1 – отвести правую ногу назад. 2 – и.п.
2. Затем проделать то же левой ногой лежа на правом боку.
3. *И.п.* – упор на правом предплечье, сидя правым боком,
4. правая нога согнута, левая рука на поясе. *В.:*
5. Поднимание левой ноги вверх и вперед-вверх и опускание ее вниз.
6. Затем, то же правой ногой, сидя левым боком.
7. *И.п.* – сидя с опорой о предплечья, согнув правую ногу, левая вперед - вниз.
8. *В.:* Поднимание левой ноги вверх и опускание ее вниз.
9. Затем поменять положение ног.

*8. И.п.* – лежа на спине. *В.:* 1 – сгибая ноги, наклон туловища и головы вперед; 2 – и.п.*9. И.п.* – лежа на спине правая нога вперед-вверх с захватом за голень.*В.:* Удержание ноги, растягивая мышцы задней поверхности бедра. Затем поменять положение ног.*10. И.п.* – упор присев на левой ноге, правая нога – назад на носок.*В.:* Удерживать 16 сек. Затем сменить положение ног.**Игры для детей на укрепление и формирование мышц стопы и голени:**«Здравс **«Здравствуй, догони!»**На двух противоположных сторонах площадки чертят линии городов. Играют две команды, которые выстраиваются в шеренги за линией противоположных городов. Один из игроков идёт в гости к другой команде, жители которой вытягивают правые руки ладонями вверх. Посланный ребёнок дотрагивается до любого игрока, говорит: «Здравствуй, догони!» и быстро бежит обратно, а вызванный догоняет его. Если игрока поймают раньше, чем он добежит до линии своего города, он попадает в плен. Если не поймают, то пленником становится вызванный ребёнок.**«Рыбак и рыбки»**Играющие становятся в круг, они рыбки. Водящий с удочкой (скакалкой) в середине круга – рыбак. Он начинает крутить скакалку под ногами играющих детей. Спасаясь от удочки, играющие дети, подпрыгивают. Выигрывает тот, кто лучше всех прыгает, не задевая удочку. Кто ошибётся, становиться рыбаком.«Продаём горшки» (татарская народная игра)Играющие дети делятся на две подгруппы. Дети – горшки, усаживаясь по-турецки, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок – хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:*- Эй, дружок, продай горшок!**- Покупай.**- Сколько стоит?**- Три рубля.*Водящий касается хозяина рукой столько раз, сколько рублей стоит горшок (но не более трёх), и они начинают бег по кругу навстречу друг другу. Тот, кто быстрее добежит до свободного места у горшка, становится хозяином, а оставшийся – водящим.*Правила:* бегать только по кругу, не пересекая его и не задевая других игроков. Водящий бежит ближе к игрокам, а хозяин – чуть дальше от круга.**«Море волнуется» (эстонская игра)**Выбирается капитан корабля. Остальные играющие – его команда. У каждого своя должность. Капитан собирает свою команду на корабль (скамейку), перечисляя всех игроков (матросы, кок, боцман, юнга, помощник капитана, радист ит.д.). Когда все игроки собрались, капитан выкрикивает: «Море волнуется!». Дети двигаются по площадке, изображая волны. По команде: «Море стихло!», нужно быстро занять место на скамейке (стоя). Тот, кто занимает место на скамейке последним, из игры выбывает. Меняется капитан, игра продолжается.**«По своим местам» (У ребят порядок строгий)**Играющие дети стоят в колонне по росту. По сигналу расходятся врассыпную по площадке и произносят за инструктором слова:*У ребят порядок строгий,**Знают все свои места.**Ну, трубите веселее:**Тра - та - та, тра – та - та».*На сигнал: «Остановись!» снова становятся в колонну по росту.*Правила:*идти ритмично, чётко произносить слова, строиться быстро и правильно.**«Подарки»**Взявшись за руки, дети образуют круг, один ребёнок в центре. Играющие идут по кругу и говорят:*Принесли мы вам подарки,**Кто захочет, тот возьмёт –**вот вам кукла с лентой яркой,Конь, волчок и самолёт.*С окончанием слов останавливаются, стоящий в кругу ребёнок называет подарок, который хочет получить. Если назовёт коня, дети скачут, если куклу – пляшут, если волчок – кружатся. Дети выполняют движения под слова:*Скачет конь к нам, чок, чок, чок,**Слышен топот быстрых ног.*(Бег по кругу, высоко поднимая колени, руки вытянуты вперёд, корпус слегка отклоняется назад).*Кукла, кукла, попляши,Красной лентой помаши.*(Пляшут под музыку),*Вот как кружится волчок –**Пожужжал и на пол лёг.*(Кружатся на месте и присаживаются).*Самолёт летит, летит,Лётчик смелый в нём сидит.*(Бегают по кругу, разведя руки в стороны).Стоящий в кругу выбирает себе подарок из детей, которые красиво и правильно выполняют задание. Выбранный ребёнок становиться водящим.*Правила:* действовать в соответствии с игровым образом.**«Загони льдинку»**Дети стоят по кругу на расстоянии 5-6 м от центра. В центре небольшой круг. У носка каждого игрока лежит льдинка (любой небольшой плоский предмет: шайба, баночка и т.д.). По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются загнать свою «льдинку» в круг. Отмечается тот, кто сумеет сделать это первым. Игра повторяется, но дети прыгают на левой ноге.*Правила:* гнать льдинку, толкая её вперёд носком ноги, на которой выполняется прыжок.«Ловишка с ленточками»Играющие дети располагаются свободно по площадке. Каждый прикрепляет сзади к поясу или вороту цветную ленточку. В центре круга (зала) становится ловишка. По сигналу: «Раз, два, три – лови!», дети разбегаются. Ловишка бегает за играющими детьми, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся игрок ленточки временно отходит в сторону. Игра останавливается. Когда ловишка вытянет несколько ленточек, они подсчитываются и возвращаются детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.Правила: бегать только в одну сторону; нельзя придерживать ленточку.**«Ловкие обезьяны»**Играющие дети делятся на две команды и располагаются на противоположных сторонах зала вокруг обруча или нарисованного круга. В центре зала разбрасываются деревянные или пластмассовые палочки (их тоже можно сделать из ткани, набитой поролоном или ватой). Число палочек должно быть в два – три раза больше, чем число играющих детей. По сигналу дети подходят и стараются захватить палочки пальцами одной ноги, затем, прыгая на другой ноге, переносят палочки на свою сторону в обруч. Потом возвращаются за другой палочкой. Когда все предметы будут собраны, подсчитывается их количество и определяется лучшая команда обезьянок.Правила: палочки поднимать только пальцами ноги; переносить, прыгая; друг другу не мешать.**«Дни недели»**Играющие дети стоят на одной стороне площадки. В середине зала на высоте 20-25 см натянута резинка (верёвка). Водящий произносит названия дней недели (не по порядку). Дети бегут, перепрыгивают через резинку только в тот момент, когда слышат названия рабочих дней недели (т.е. с понедельника по пятницу), а услышав название выходных дней – стоят на месте.*Правила:* перепрыгивать, не задевая резинку; внимательно слушать и быстро реагировать на сигнал ведущего.**«Бой петухов» (в парах)**Участники разбиваются на пары и встают в круг или большой обруч друг против друга. Пары изображают дерущихся петушков – прыгая на одной ноге, другая прижата стопой к колену опорной ноги, руки за спиной. На сигнал: «Раз, два, три – бой начни!», они, прыгая на одной ноге, стараются толкнуть друг друга плечом.*Правила:* толкаться руками запрещено. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, – выбывает из игры. Победители из разных пар объединяются и продолжают игру. Перед началом игры участники договариваются, как они будут держать руки – за спиной, на поясе, поддерживать колено согнутой ноги или они должны скрестить руки на груди.**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:****«Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста».**Актуальными задачами физического воспитания являются правильноДеформирование опорно- двигательного аппарата, а также профилактикаи коррекция возможных нарушений. Это обусловлено тем, что среди функци­ональныхотклонений,выявляемыхудетейдошкольноговозраста,наибольший удельный вес составляют отклонения со стороны опорно-двигательногоаппарата ,в частности нарушению осанки и уплощение стоп.Стопа человека осуществляет опор­ную, рессорную и локомоторную функции. Вследствие этого в стро­ении стопы имеются существенные осо­бенности, обусловленные, прежде всего вертикальным положением туловища. Пальцы стопы короткие и менее по­движные; плюсна мощная и прочная; ко­сти располагаются в разных плоскостях и образуют продольный и поперечный своды. Укрепляют своды стопы туго на­тянутые связки, называемые пассивны­ми «затяжками» стопы. В укреплении сводов стопы важную роль выполняют мышцы, которые являются активными «затяжками» стопы. Таким образом, кон­струкция стопы в виде сводчатой арки поддерживается благодаря форме кос­тей, прочности связок и тонусу мышц *(М.Сапин,Г.Былич).*Детская стопа по сравнению со взрос­лой коротка, широка, а в пяточной обла­сти сужена. Пальцы расходятся, в то вре­мя как у взрослых они плотно прилега­ют друг к другу. На подошве у детей силь­но выражена подкожная клетчатка, за­полняющая свод стопы, что приводит нередко к диагностическим ошибкам*(И. Ловейко).* Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Мышцы сто­пы, которые, как уже отмечалось выше, играют важную роль в укреплении сво­дов стопы, относительно слабо развиты. Суставно-связочный аппарат стоп еще не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, ме­нее прочны и более эластичны. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластич­ности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспо­соблена к статическим нагрузкам. При нагрузке своды стопы несколько упло­щаются, но по ее окончании тотчас же, с помощью активного сокращения мышц, возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опу­щению сводов*(И. Ловейко).* Таким обра­зом, в дошкольном возрасте стопа нахо­дится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, по­этому любые неблагоприятные внеш­ние воздействия могут приводить к воз­никновению тех или иных функцио­нальных отклонений.Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что наруше­ние этого фундамента обязательно от­ражается на формировании подрастаю­щего организма. Изменение формы сто­пы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следователь­но, на осанку и общее состояние ребен­ка*(В.Страковская).* Недостаточное раз­витие мышц и связок стоп неблагопри­ятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к сниже­нию двигательной активности и может стать серьезным препятствием к заняти­ям спортом *(И.Сергееня).*Опыт организации работы про­филактической и коррекционной на­правленности свидетельствует о том, что ус­пешная профилактика и коррекция пло­скостопия у детей возможны на основе комплексного подхода, который заклю­чается, с одной стороны, в использова­нии всех средств физического воспита­ния (гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических уп­ражнений), с другой стороны - в преем­ственности различных его видов и форм.Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей дошкольного воз­раста осуществляется медицинским персоналом с использованием объек­тивных методов исследования (плантография). С детьми, у которых выявлены функциональная недостаточность стоп или плоскостопие, проводится индиви­дуальная работа, включая занятия ЛФК.Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусмат­ривает наличие оборудования и инвен­таря, способствующего укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирова­ние сводов стопы (ребристые и наклон­ные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные ле­стницы, обручи, мячи, скакалки, массаж­ные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, пе­дали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формиро­вания свода стопы, специальные трена­жеры). С помощью родителей изготов­лены дополнительные приспособления для предупреждения плоскостопия («до­рожки» из грубой мешковины с нашиты­ми пуговицами разного размера, доски с наклеенными вишневыми косточками и покрытые лаком и др.). Оборудование и инвентарь комплектуются таким обра­зом, чтобы в каждой группе они были разными и, меняя их, можно было раз­нообразить воздействия при наимень­ших экономических затратах.Поскольку важными условиями пре­дупреждения деформации стоп являют­ся гигиена обуви и правильный ее под­бор, воспитатели обращают внимание на обувь, в которой дети находятся в по мощении, на улице, на занятиях физиче­скими упражнениями, и дают соответст­вующие рекомендации родителям.Регулярное применение природно-оздоровительных факторов, например, хождение босиком по естественному грунту - траве, песку, гальке, хвойным иголкам, также способствует профилак­тике и коррекции плоскостопия. На групповых участках оборудованы есте­ственные грунтовые дорожки (из песка, гальки, мелкой щебенки и т.п.) для хож­дения босиком в теплое время года. Для хождения босиком по естественному грунту в холодное время года изготовле­ны ящики (длина - 100 см, ширина -60 см, высота - 15 см), которые заполня­ются промытой речной галькой, уста­навливаются в помещении и использу­ются по назначению.С целью закаливания стоп и профи­лактики плоскостопия во время занятий физической культурой, утренней заряд­ки, гимнастики после дневного сна, про­водимых в помещении, дети занимают­ся босиком (время пребывания босиком увеличивается от 2 до 20 минут в соот­ветствии с рекомендациями *В. Н. Шебеко* и других авторов. |