**Использование нестандартного оборудования в проведении физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста.**

**Программное содержание.** Сохранять и укреплять здоровье детей.Продолжать с детьми лечебную физкультуру, с целью профилактике плоскостопия. Стимулизировать естественный процесс развития двигательных качеств у детей. Поддерживать у детей желание самостоятельно выполнять движения и физические упражнения. Постоянно следить за осанкой детей. Использовать в работе нестандартное оборудование для массажа всех рецепторов стоп. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1 часть. Водная часть.

1. Упражнение на дыхание «Подуй на бабочку»
2. Ходьба. Зашагали ножки по дорожке.
3. Ходьба с высоким подниманием колени.

Как красиво все шагают, ножки дружно поднимают.

1. Ходьба на носочках. Руки на бочок кладём, на носочках мы идём.
2. Ходьба обычная. Шагают ножки друг за другом по дорожке.
3. Бег обычный. Побежали ножки быстро, быстро по дорожке.
4. Ходьба обычная. Снова зашагали ножки друг за другом по дорожке.

Шли-шли-шли - на полянку мы пришли.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. Легко пружиня ноги, одновременно поднимать плечи (3-4 раза)

Поднимайте плечики весёлые кузнечики.

Вот так, вот так, весёлые кузнечики.

1. И. п.- стойка, ноги врозь. Согнуть руки к плечам, вернуться в и. п. (3-4 раза)

Чтобы прыгать и скакать нужно ручки нам размять.

Вот так, вот так, нужно ручки нам размять.

1. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Приседание (3-4 раза)

Сядем в траву, покушаем и тишину послушаем

1. И.п. О. с. - руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте.

А теперь высоко, прыгай на ногах легко

2 часть. Основная часть.

1.Закаливающий массаж подошв ног.

1. Удобно сесть и расслабиться.

Мы ходили, мы скакали наши ноженьки устали.

Сядем, все мы отдохнем, и массаж подошв начнём.

1. Смазать подошву ног кремом.

На каждую ножку крему понемножку.

Хоть и не машина, смазать необходимо!

1. Сделать разминание ног всеми пальцами.

Разминка обязательна, выполняй её старательно.

Растирай, старайся, не отвлекайся.

1. Похлопать подошву ног ладонью.

Рук своих ты не жалей и по ножкам бей сильней,

Будут быстрыми они, потом попробуй, догони!

Скажите спасибо ноженькам своим

Будем их беречь и всегда любить.

 2. Ходьба по массажным коврикам.

 А теперь все дружно встали, друг за другом зашагали.

 Игра малой подвижности «Мы топаем ногами»

 Подходи ко мне дружок, и вставай скорей в кружок.

 Мы топаем ногами - топают дети ногами.

 Мы хлопаем руками - хлопают.

 Мы руки поднимаем - поднимают руки.

 Мы руки опускаем - опускают руки.

 Мы руки подаём - подают руки друг другу.

 И ходим кругом, друг за другом, друг за другом – ходят по кругу.

3 часть. Заключительная часть.

 Закаливающее дыхание «Поиграем с носиком»

 Эй, ребята все ко мне! Кто стоит там в стороне?

 Надо носик на прогулку собирать.

 Ротик свой ты закрывай, только с носиком гуляй! – закрывают рот, дышат через нос.

 Хорошо гулять в саду и поёт нос «Би-ба-бо-бу!» -

 постукивать указательным пальцем на крылья носа.

 Надо носик нам погреть, его немного потереть - растирание.

 Тише, тише, не спеши, ароматом подыши - вдох через нос, выдох через рот.