### Комплекс оздоровительной гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия " На стройке"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Техника** | **Норматив** | | | |
| **Мл/гр** | **Ср/гр** | **Ст/гр** | **Пдг/г** |
| **Iчасть:**  Мы на стройку едем дружно,Посмотреть нам очень нужно,Как работают машиныМаленькие и большие.  Вот КамАЗ идет груженый,Медленно ползет, тяжелый.Десять тонн песка он тянет,Не свернет и не застрянет.  А в обратный путь, пустой,Понесется он стрелой. | Ходьба и бег на носках. Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку.  Ходьба на наружных краях стоп .  Легкий бег на носках | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |
| **IIчасть: Основная1.** Вот подъемный кран стоит,Сверху машинист глядит. | И.п. — сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп. | (5 раз по 10 сек.) | (7 раз по 10 сек.) | (10 раз по 10 сек.) | (12 раз по 10 сек.) |
| 2. Кран подъемный принял груз.Кто внизу стоит, не трусь! | И.п. — сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо . | (5 раз по 10 сек.) | (7 раз по 10 сек.) | (10 раз по 10 сек.) | (12 раз по 10 сек.) |
| 3. Транспортер везет на крышуДоски, гвозди, краски, шифер. | И.п. — лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| 4. Груз проходит этажи.Эй, на крыше! Придержи! | И.п. — сидя на стульчике, пальцами ног собрать коврик в складку | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| 5. Быстро роет котлован Экскаватор-великан. | И.п. — стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |
| 6. А теперь пора спускатьсяИ на землю возвращаться. | Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |
| 7. Нас внизу автобус ждет,Он домой всех отвезет. Мы на стройке побывали,Много разного видали.Подрастем и будем дружноСтроить то, что людям нужно. | Ходьба приставным шагом по узкой стороне скамейки прямо и боком. | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |
| **IIIчасть: Заключительная** | Подвижная игра  **"ПЕРЕВЕДИ ЗАЙКУ ЧЕРЕЗ МОСТИК."** | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |

Автор-составитель: Русанова О.С.