Комплекс оздоровительной гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия "Дикие звери**"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Техника** | **Норматив** | | | |
| **Мл/гр** | **Ср/гр** | **Ст/гр** | **Пдг/г** |
| Iчасть:  Здесь лисичка пробегалаИ следы хвостом сметала..А потом прошел медведь — Любит Мишенька шуметь.  Лучшие качели — гибкие лианы,Это с колыбели знают обезьяны.  Еж тихонечко бежал,Никому он не мешал. | Ходьба на носках.  Ходьба на наружных краях стоп.  Ходьба по канату боком приставным шагом.  Легкий бег на носочках | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |
| IIчасть: Основная  1 Желуди кабан нашел,Всю полянку обошел. | И.п. — стоя. Катание мяча поочередно одной и другой ногой | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| 2. Лось пришел на водопой,Не боится нас с тобой. | И.п. — стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| 3. Белки с шишками игралиИ игрушки убирали. | И.п. — сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног — поочередно одной и другой ногами | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |
| 4. Муха — чудо, как плясала,Ножку к ножке приставляла! | И.п. — упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой. | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| 5. А змея меняла кожу —Хочет стать красивой тоже. | И.п. — лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок активно взять на себя. То же с другой ногой | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| 6. Крокодил на солнце грелся,Целый день в воде вертелся | И.п. — сидя на стульчике, ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами. | 1 раз | 1 раз | 2раза | 2 раза |
| IIIчасть: заключительная | Пантера бесшумно по лесу идет,Пантера сегодня добычу найдет. | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |

Автор-составитель: Русанова О.С.