Комплекс оздоровительной гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия "**Сбор урожая"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Техника** | **Норматив** | | | |
| **Мл/гр** | **Ср/гр** | **Ст/гр** | **Пдг/г** |
| Iчасть:Вырос в поле урожай, Поскорее собирай. Едут детки маленькие По дорожке ладненькой, По кочкам, по кочкам, По пням и пенечкам.  По дорожке по прямой Полетели мы стрелой!  Тут горка, там овраг — Покороче сделай шаг! | Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу.  Легкий бег на носочках  Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, руки в стороны | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |
| IIчасть: Основная  1 Вот пузатый кабачок —  Отлежал себе бочок. | И.п. — сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10—15 сек. каждой ногой). | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| 2. Репу дружно все тянули, Чуть корзину не перевернули. | И.п. — сидя на стульчике. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| 3. Мы арбузы собирали И в машину их кидали | И.п. — сидя на стульчике. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |
| 4. Помидоры дружно рвали И по ведрам рассыпали. | И.п. — сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| 5. Лук собрали и горох — Урожай у нас неплох! | И.п. — сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении (по 5—10 сек.). | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| 6. Мы с деревьев фрукты рвали И корзины наполняли. | Лазанье по гимнастической лестнице заранее изученными способами, не пропуская реек | 1 раз | 1 раз | 2раза | 2 раза |
| IIIчасть: заключительная  " МАЛЕНЬКИЕ ПИНГВИНЧИКИ" | В полуприседе преодолевать препятст­вие. | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |

автор-составитель: Воспитатель по физической культуре Русанова О.С.