Комплекс оздоровительной гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия "**Веселые спортсмены"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Техника** | **Норматив** |
| Мл/гр | Ср/гр | Ст/гр | Пдг/г |
| **Iчасть:**Дружно ножки разминаемИ по На поляну мы попалиПробираемся вперед,Может, там нас кто-то ждет.На поляну мы попалиИ кого там увидали? | Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин.) с переходом на бег (3 раза по 0,5 мин.).Ходьба на наружном своде стопы.Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню. Легкий бег. | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |
| **IIчасть:** Основная **1** Важно цапля прошагала,Ноги высоко держала. |  И.п. — стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием» стопы (15 сек.). | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| **2.** А павлин, увидев нас,Поднял шею восемь раз | И.п. — сидя, скрестив ноги. Переход в положение стоя при поддержке за руки или палку. | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| **3***.* Здесь лисичка пробегалаИ следы хвостом сметала. |  Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |
| **4.** Паучок на пне сидитИ ногами шевелит. | И.п. — упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| **5.** Под кустом кузнечик спал,Ноги вывернув держал | И.п. — лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| **6.** Белки весело играли,Шишки зайчикам бросали. | И.п. — сидя, упор сзади. Катание мяча внутренними сводами стоп | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| **7.** Испугался воробейИ запрыгал от зверей. | Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед — бесшумно, на носках | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| **IIIчасть: заключительная** Эквилибристы» — балансирование на набивном мяче. | Эквилибристы» — балансирование на набивном мяче.  | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |