Комплекс оздоровительной гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия «Летний дождь»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Техника** | **Норматив** | | | |
| Мл/гр | Ср/гр | Ст/гр | Пдг/г |
| **Iчасть:**  Подготовительные упражнения | Ходьба друг за другом, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба частым шагом. | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |
| **IIчасть:** Основная   1. **«Месяц».**   За домом у дорожки висит поллепёшки. | И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.  Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно. | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| 1. **«Солнце»**В дверь, в окно стучать не будет, а взойдёт и всех разбудит. | И.п.- то же. Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой  стопой и двумя стопами одновременно. | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| 1. **«Туча».**   По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось – и она  расплакалась. | И.п. – то же.  Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя  стопами одновременно. | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| **4. «Молния».** Летит огненная стрела, никто её не поймает: ни царь, ни царица, ни  красна девица. | И.п. – то же.  Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию  правой, левой стопой и двумя стопами одновременно. | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| **5. «Дождик».** Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадёт. И никуда я не иду,  покуда он идёт. | И.п. – сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно( «дождь барабанит по стёклам» ), оставляя пятки плотно прижатыми к полу. То же, только постукивать пятками , а носки плотно прижаты к полу. | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| **6. «Радуга».**  Крашеное коромысло над рекой повисло. | И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.  Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно | 3-4раз | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз |
| **IIIчасть:** заключительная  П/игра " **МЕДУЗА** | Дети располагаются по кругу, ле­жат с опорой на предплечья, ноги согнуты, стопы на полу, пальцы удерживают ткань. Через одного дети рассчитываются на ядовитых и неядовитых медуз. По сигналу воспитателя иг­роки одновременно поднимают тело медузы вверх и плавно опускают его вниз. Затем движения выполняют только неядо­витые медузы. Их сменяют ядовитые. Выпустившие ткань иг­роки ложатся на спину, руки в стороны — вверх, ноги шире плеч, стопы на себя — скользящая медуза. | 40сек | 50сек | 1мин | 1мин 30сек |