Уважаемые родители. Предлагаем вашему вниманию комплекс корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия у детей 4-6 лет

« В гостях у обезьянок»

Цель: профилактика и коррекция плоскостопия.

Задачи: укрепить мышцы ног и мышцы формирующие свод стопы. Развивать физические качества: силу, гибкость , координацию, глазомер.

Проверка осанки. Сегодня я предлагаю вам отправится в гости, а вот к кому попробуйте угадать

Ноги цепкие, как руки,
Ей, конечно, не до скуки:
Все хватает без разбора,
Ест бананы до упора,
Дом родной ее – лиана,
Кто же это?
(Обезьяна)

Мы сегодня отправимся в гости к обезьянам. Я по секрету скажу вам, что они могут все делать не только руками, но и ногами. Поэтому их иногда называют четверорукими.

Ходьба обычная.

По дорожке мы шагаем

ножки дружно поднимаем.

Ходьба на носках, Руки вверх, ладони смотрят друг на друга.

На носочках все идем,

не спешим не отстаем.

Потянулись высоко

идти на нам на носках легко.

Ходьба обычная.

Долго так идти не стали

и как прежде зашагали.

Ходьба на пятках.

Мы на пяточках пойдем

Всех друзей с собой возьмем.

Ходьба на внешнем своде стопы, пальцы во внутрь.

Мы медведей увидали,

как они ходить все стали.

Ходьба приставным шагом по палке.

Речка ребята впереди,

по мостику нужно боком идти.

Вот мы и пришли на полянку где живут обезьянки.

Сесть на стульчики возле которых лежат платочки.

Веселые обезьянки

1.Отбиваем музыкальный ритм под вашу любимую музыку.

Наши обезьянки очень любят играть в игру веселые барабанщики давайте и мы присоединимся к ним. Пяточки от пола не отрываем. Стучим сначала правой, затем левой ногой, а потом двумя.

Посмотрите обезьянки – малыши помогают своим мамам постирать платочки. Давайте им поможем.

2.**Опусти платочек в воду**

Сжимать пальцы ног – захватывая платочек, выпрямлять пальцы, отпуская платочек. Поочередно правой и левой ногой, двумя ногами.

3.Намылим платочки (гармошка)Собрать платочек пальцами ног в гармошку.

4.Стряхнем с платочка воду

Захватить платочек пальцами ног и помахать им.

5. Повесим платочек сушиться

Захватить платочек пальцами одной и положить его на стул

6. Сложим сухое белье

Сложить конвертик из платочка пальцами ног.

7. Погладим наши платочки.

Сложить платочек в трубочку и проглаживать его серединой стопы поочередно правой и левой ногой.

8. Силачи.

Стоим на одной ноге, а пальцами второй ноги удерживаем платочек.

Построить башенки из кубиков (коробочек) с помощью ног у кого выше. У кого интереснее.

Игра – летающие платочки. Чей платочек улетит дальше.

Зажимаем пальцами одной ноги и бросаем.

Нашим обезьянкам очень понравилось играть с вами, но они хотят чтобы ваши ножки стали еще крепче, пальчики были такими же ловкими как у них.

И для этого они передают вам в подарок вот такие волшебные помпончики, с которыми так же весело можно играть.

Берегите себя и своих близких. Находитесь дома. Здоровья Вам и вашим детям.

Подготовила:

инструктор по физической культуре

МБДОУ № 54

И.И.Усачева