

***Ранкова гімнастика
з використанням вправ для
запобігання плоскостопості***

**«Як мавпочка Тішка
розминає ніжки»**

(група середнього віку 5-го року життя)

***Підготувала:
Інструктор з фізичного розвитку
Коваль С.М.
ДНЗ «Берізка» м.Ланівці***

2015р.

з використанням вправ для запобігання плоскостопості « Як мавпочка Тішка розминає ніжки»

Мета:

- змінювати групи м'язів, які сприяють формуванню правильної стопи;
- активізувати рухову діяльність дітей під час ранкової гімнастики;
- розвивати творчу уяву дітей;
- виховувати любов до виконання вправ і рухової діяльності.

Обладнання:

- каштани, картон, хустинки, олівець, кубик (за кількістю дітей).

Хід ранкової гімнастики:

Фіз. інструктор:

- Жили – були ніжки у мавпочки – Тішки.

Але ніжки різні трішки,

Одна – ліва, друга – права

Як робити вправи?

Не біда, мавпочко Тішко,

Що у тебе різні ніжки

Ми для них швиденько,

Вправи зробимо гарненько.

- Спершу м'ячик покатаєм,

М'язи стоп порозминаєм.

Розім'ялися гарненько,

Підемо далі ми швиденько.

(Дитина катає м'яча вперед – назад, спочатку однією ногою, потім іншою).

- Ось ми маємо серветку

Нам її згорнути треба.

Будемо ми так згортати,

Щоб до кубика дістати.

(Дитина сидить на підлозі, зігнуті ноги. П'яти щільно притиснуті до підлоги і не відриваються від неї на протязі всієї вправи. Рухами пальців ноги треба підтягнути під п'яту серветку, на якій лежить кубик. Вправа виконується спочатку однією ногою потім другою).

- От серветку ми згортали

І до кубика дітали.

Мусять ніжки відпочити,

Будем їм масаж робити.

пальцем ноги проводить по підйому іншої ноги у напрямку від великого пальця до коліна. «Погладжування» повторити 3 – 4 рази спочатку однією ногою, потім іншою).

- Досить вже відпочивати,
Килим мусимо прибрати.
Хтось розкидав речі ці....
Треба нам їх позбирати
І до купи поскладати,
Відібрати що до чого
І покласти на місце.

(Дитина сидить на підлозі з зігнутими колінами. Пальцями ніг дитина збирає різні дрібні предмети, розкидані на підлозі й складає ці предмети з однієї купки в іншу, намагаючись не впустити предмет при цьому. Вправа виконується по черговою кожною ногою).

- Трохи з вами ми прибрали,
Але ще не малювали.
Олівець візьмем швиденько...
Ніжкою його тримаєм,
Малювати починаєм.
Хай малює кожен з вас,
Те що бачить навколо нас.

(Дитина олівцем, затиснутим пальцями ноги, малює на папері різні фігури, притримуючи папір іншою ногою).

- Ніжки наші зупинились,
Мабуть трохи вже стомились.
Треба їм відпочивати,
Будем з вами в «гусінь» грати.
В гусінь грати нам не важко,
Пальці ніг згинать не важко.
Щоб гусінь рухалась швиденько,
П'ятку підніміть гарненько,
Спершу пальці, потім п'ятка –
Ось для ніг яка зарядка.
Гусінь рухається вправно,
Нам від цього дуже гарно.

(Дитина сидить на підлозі з зігнутими колінами, п'яти притиснуті до підлоги. Згинаючи пальці ніг, дитина підтягує п'ятку вперед до пальців, потім пальці знову випрямляються і рух повторюється (імітація руху гусені) – п'ята рухається вперед за рахунок згинання і випрямлення пальців ніг до тих пір, поки

одночасно).

- Дуже гарно з вами грали,
Зараз ніжки поскладали.
Маємо носки і п'ятки...
Треба їх нам так зєднати,
Щоб кораблика впізнати.

(Дитина сидить на підлозі з зігнутими колінами, і, притискаючи підшви ніг одна до одної, намагається випрямити коліна до тих пір, поки пальці і п'яти ніг можуть бути притиснутими одна до одної (намагається придати форму кораблика).

- Приготували ніжки,
Пообертати трішки.
Будемо їх обертати,
В повітрі кола малювати,
Носки і п'яти розминати.

(Дитина сидить на підлозі з випрямленими колінами. Обертає стопи ніг, роблячи кола в повітрі в двох напрямках).

- У мавпочки Тішки,
Дві різні вправи.
Одна – ліва, друга – вправа,
Але вони роблять вправи.
Поєднали ми носки,
Зажурились п'яти,
Мусимо і їх з'єднати.
Ось по черзі вправно,
Робимо ми вправу гарно.

(Дитина сидить на підлозі з зігнутими колінами. Підшви ніг поставити (відстань між ними 20 см.), зігнуті пальці ніг спочатку зближуються, а потім розводяться в різні сторони, при цьому п'яти лишаються на місці. Вправа повторюється декілька разів).

- Барабанять наші ніжки,
Годі нам сидіти,
Треба походити,
Потім постояти
Ніжки порівняти
І гайда на п'яти,
Ходити по кімнаті.

підлоги, рухає стопами вгору і вниз, торкаючись підлоги тільки пальцями ніг. Поступово коліна випрямляються. Дитина, стоячи на підлозі, розводить і зводить випрямлені ноги, не відриваючи стоп від підлоги. Ходіння на п'ятах).

- Ось мавпочка з нами вправно,
Розім'яла ніжки гарно.
Вправи дуже вже прості
І для ніжок не важкі.