J0232983

Задачи:

* Общее укрепление мышечно – связочного аппарата;
* Создание правильного представления о нормальной установке

стоп стоя, в ходьбе;

* Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы;
* Закрепление навыка правильной ходьбы;
* Сохранение правильного свода стопы при выполнении упражнений в различных положениях.

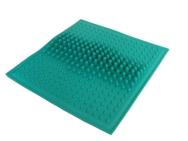
Инвентарь:

* Массажный коврик на каждого ребенка
* стульчики
* ребристые доски
* двускатная доска
* малый массажный мяч
* платочки, мелкие игрушки
* следки
* салфетки
* детский крем

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание  упражнения | Дозировка, темп | Методические рекомендации | |
| Подготовительная часть занятия (4 – 5 мин) | | | |
| 1. Проверка равнения и осанки – пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища, плечи отведены чуть назад, подбородок приподнят; 2. Ходьба на носках, руки вверх, руки на пояс, проверить осанку; 3. Ходьба на пятках вперёд, назад; 4. Ходьба с подниманием колен, носочек потянуть вниз, зафиксировать положение; 5. Бег в среднем темпе; 6. Подскоки – прямой голоп, смена положений ног; 7. Ходьба по «следочкам», на внутренней стороне стопы, ходьба по гимнастической палке приставным шагом (пятка на полу, носок на палочке и наоборот); | 15 – 20 сек., медленный  5 – 6 раз каждой ногой, медленный  2 – 3 раза,  средний и быстрый;  средний | | Спина прямая, руки прижаты, подбородок приподнят;  Сохранять осанку, колени прямые, пальцы рук натянуты;  Руки на пояс, носочек ноги натянут;  сохранять осанку, подбородок приподнят; |
| Основная часть занятия ( 25 мин) | | | |
| Упражнения на массажных ковриках:   1. Ходьба на месте, разминание стопы, ходьба вперёд, разминаем пятки, ходьба назад, разминаем носки; 2. Перекат на носки, удержать равновесие, перекат на пятки, удержатся в таком положении 3 – 4 сек; 3. И.п. – о.с.   1 – развести носки;  2 – и.п.  Тоже пятками;   1. И.п. – одна нога на носок, смена положения ног, не отрывая носков от коврика;   Дети проходят, садятся на стульчики, упражнения сидя на стульях:   1. И.п. – ноги вместе, поднимаем носки, затем пятки – шагаем на месте; 2. И.п. – то же; «пятки поссорились» - поднимаемся на носки, а пятки разводим в разные стороны, как можно дальше;   1 – поднять пятки;  2 – развести в стороны и поставить на пол;  3 – 4 – вернуться в и.п.   1. И.п. – то же;   «гусеница» большая и маленькая.   1. И.п. – то же;   1 – поднять платочек пальцами;  2 – отпустить.   1. И.п. – то же;   «Каракатица» - поднять платочки пальцами каждой ноги и идти вперед, затем назад.   1. И.п. – сидя на стуле, стопы на гимнастической палке, перекаты гимнастической палки. 2. И.п. – то же, стопы вместе;      1. Игра на месте. Дети сидят по кругу, у одного ребенка шарф в пальцах. Передавать шарф по часовой стрелке, затем в обратном направлении. 2. Игровой, закаливающий массаж подошв стоп. | 3 – 4 раза, средний  5 – 6 перекатов, медленный  4 – 6 раз, медленный  5 – 6 раз, средний  3 – 4 раза каждой ногой, медленный  4 – 6 раз, средний  по 10 шагов в каждом направлении  2 – 3 раза, средний  4 – 6 раз каждой ногой, средний  10 – 12 шагов в каждом направлении  4 – 6 раз, средний | Дыхание произвольное.  держать равновесие, не касаясь руками стены;  темп средний, затем быстрый;  Проверять работу всех пальцев, особенно мизинца.  Следить за прямой спиной ребенка. Усилие выбирает ребенок.  Пятки касаются пола. Дыхание произвольное  Смотреть вперед, положение рук может быть разным.  Если ребенок уронит платок, следует его поднять и продолжать упражнение.  Спина прямая, смотреть вперед  Надплечья расслаблены. Положение рук различное.  Отмечаются дети не уронившие шарф. | |
| Заключительная часть занятия ( 2 – 3 мин) | | | |
| 1. Стоя, взявшись за руки, перекаты с пятки на носок. 2. Стоя встряхнуть правую, левую ногу. 3. Построение в шеренгу, уход в группу. | 4 – 6 раз, средний  2 раза | Движения не принужденны, спина прямая.  Стараются поддержать партнера. | |

**

**

**

**

**