**Проект «Здоровье от А до Я» в 1-й младшей группе «Умка»**

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 неделя)

Тип проекта: познавательно-игровой

Участники проекта: воспитатели, дети первой младшей группы и их родители.

Основные формы реализации проекта: беседы, детское творчество, игры, спортивная эстафета, работа с родителями.

Возраст детей: первая младшая группа (с 2 до 3 лет)

Актуальность проекта: уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни.

Цель проекта: повышать уровень знаний у детей и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

Задачи проекта:

1) укреплять и охранять здоровье детей;

2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;

3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека, о пользе витаминов.

Ожидаемые результаты проекта:

1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;

2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника, ужина), о ценностях здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик);

Литература:

3) Чуковский «Мойдодыр»

Реализация проекта

Занятие по художественно-эстетическому развитию (лепка): «Яблочко»

Подвижные игры: «Самолеты» (игра с бегом); «Зайцы и волк» (игры с прыжками). «Сбей кубик».

Сладкий стол «Витаминная семья» (о фруктах и ягодах);

Развлечение «В стране Спортландии»

Самостоятельная двигательная активность детей в уголке здоровья.

Закаливающий массаж подошв «По ровненькой дорожке»

Чтение сказки: Чуковского «Мойдодыр»

Игры с мячиками Су-джок

Просмотр мультфильма «Азбука здоровья» родители

Подвижные игры по желанию детей.

Игры по развитию мелкой моторики рук

Сюжетно-ролевая игра «Семья» (купание малышей).

Роль родителей в реализации проекта:

1. Консультация для родителей «Режим для и его значение для Здоровья ребенка»; «Витамины», «Плоскостопие»;
2. Выставка творческих работ: «Яблочко»

3) Выставка творческих работ (совместно с родителями): «Здоровье от А до Я»

В результате реализации проекта: - у детей сформированы основы гигиенических навыков, начальное представление о здоровом образе жизни, о пользе физической культуры; - повышено качество работы с родителями; - дети познакомились с новыми подвижными играми, с новыми сюжетно-ролевыми играми, с играми с шариком Су-джок;

- фотоотчет, видеоролик

**Конспект НОД по лепке.**

Тема: «Яблочко».

Цель: обучение детей лепке яблока из пластилина.

Задачи:

продолжать учить детей разминать руками пластилин, отщипывать маленькие кусочки от куска пластилина и катать из них шарики;

учить надавливать указательным пальцем на пластилиновый шарик, прикрепляя его к основе;

закреплять знание желтого, красного, зеленого цветов;

развивать мелкую моторику рук;

прививать усидчивость, аккуратность, желание лепить из пластилина.

Материалы: персонаж - мишка, фрукты, пластилин желтого, красного и зеленого цвета, дощечки для лепки на каждого ребенка, основа для пластилина (вырезанные из картона листочки на каждого ребенка), образец из пластилина (у воспитателя).

Предварительная работа: беседы о здоровом образе жизни, о пользе фруктов.

Ход занятия.

В гости к детям приходит медвежонок. Дети здороваются с ним. Вдруг, медвежонок начинает чихать.

Воспитатель: «Медвежонок, что случилось? Ты, случайно, не заболел?»

Медвежонок: «Что-то я плохо себя чувствую».

Воспитатель успокаивает гостя и предлагает ребятам помочь Медвежонку.

Воспитатель: «Ребята что надо делать, чтобы не заболеть?»

Дети: «Есть фрукты и витамины».

Воспитатель: «Правильно! Давайте слепим из пластилина витамины и угостим медвежонка».

Дети присаживаются за столы. Воспитатель показывает настоящие витамины и уточняет у ребят, какой они формы (круглые) и какого цвета бывают (желтые, красные и т.д.). На доске показывает образец витамин в баночке. Показывает, как надо скатывать шарик из пластилина и прижимать его к основе.

Дети выбирают себе пластилин понравившегося цвета и называют его.

Динамическая пауза.

Воспитатель: «Перед тем, как начать лепить, предлагаю размять наши пальчики».

Пальчиковая гимнастика «Солнышко».

Дети начинают лепить, предварительно размяв пластилин в руке. Воспитатель помогает тем, кто затрудняется. В конце занятия ребята дарят свои поделки медвежонку.

Воспитатель: «Ребята, что мы с вами сегодня лепили?» (Яблочко).

**Консультация для родителей: "Режим дня и его значение в жизни ребенка"**

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлений поможет правильная организация режима дня. Что такое режим дня?

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает организационный режим для дошкольника:

Дневной и ночной сон определенной продолжительности с соблюдением времени подъема и отхода ко сну;

* Регулярное питание;
* Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
* Правильное чередование труда и отдыха;
* Определенное время для физзарядки и личной гигиены.

Все родители пережили особенно напряженный период, когда только что появившийся в мир человек должен приспособиться к необычным условиям.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из мало важных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

По мере роста ребенка распорядок его будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве – чередование всех форм деятельности организма в определенном режиме. Воспитать в ребенке чувство ритма – не слишком сложно: самой природе присущ ритм. Малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его, когда ребенок становиться старше и начинает просить «чуть-чуть» задержаться, опоздать, отложить и т.д.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главным видом отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время.

Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

**Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Дети до 3 лет** | **От 3 и старше** |
| Общая продолжительность сна | 12 часов 50 минут | 12 часов |
| Ночной сон | 10 часов 30 минут | 10 часов 15 минут |
| Дневной сон | 2 часа 20 минут | 1 час 45 минут |

В течении дня – лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.

 Кто из родителей не знает о пользе закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости к заболеваниям. Большинство из них умеет проводить закаливание осторожно и систематически, широко используя воздух, солнцу и воду (комнатные воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе и т.д.). Но о значении активных действии для здоровья ребенка многие не знают. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Ограничивая ребенка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

Не мало важной является ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с детьми – непременный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды.

В холодное время года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может проводить все дома как можно больше времени.

Питание – это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего чада. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.

Дети, не соблюдая режим, больше подвержены простудным заболеваниям.

Таким образом, режим дня – это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня для своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразиться на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.

**Консультация для родителей**

**«О пользе витаминов для детского организма»**

Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

РОЛЬ ВИТАМИНОВ

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное

Истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом- снижение обеспеченности ими организма.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличии от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или» строительным» материалом для органов и тканей, а является регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

Самый дефицитный витамин весной в организме как взрослого человека, так и ребенка — это витамин С (аскорбиновая кислота).

Витамин С — сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет. Содержится в таких продуктах как.

Облепиха, киви, квашеная капуста, крыжовник, помидоры, картофель, виноград, капуста. Также в соке из ростков пшеницы. И конечно, цитрусовые (если у ребенка нет аллергии!).

В каких продуктах «живут» витамины.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Витамин | Где живет | | Чему полезен |
| Витамин «А» | В рыбе, печени, абрикосах | | Коже, зрению |
| Витамин «В1» | В рисе, овощах, птице | | Нервной системе, памяти, пищеварению |
| Витамин «В2» | В молоке, яйцах, брокколи | | Волосам, ногтям, Нервной системе, |
| Витамин «РР» | В хлебе, рыбе, овощах, мясе | | Кровообращению и сосудам |
| Витамин «В6» | | В яичном желтке, фасоли | Нервной системе, печени |
| Витамин «В12» | | В мясе, сыре, морепродуктах | Росту, нервной системе |
| Витамин «С» | | В шиповнике, облепихе | Иммунной системе, заживление ран |
| Витамин «Д»  Витамин «Е» | | В печени, рыбе, икре, яйцах  В орехах, растительном масле | Костям, зубам  Половым и эндокринным железам |
| Витамин «К» | | В шпинате, кабачках. капусте | Свертываемость крови |
| Пантеиновая кислота | | В фасоли, цветной капусте, мясе | Двигательной функции кишечника |
| Фолиевая кислота | | В шпинате, зеленом горошке | Росту и кроветворению |
| Биотин | | В помидорах, соевых бобах | Коже, волосам, ногтям |

И дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «Д» от нашего солнышка.

**Как предупредить плоскостопие у детей.**

**Консультация для родителей.**

Часто бывает непонятно, почему ребенок стал вялым, малоподвижным, почему он устает на прогулках, жалуется на недомогание. И если малыш по всем обычным показателям (нормальная температура, отсутствие простудных и инфекционных заболеваний) здоров, состояние его относят за счет настроения и свойства характера. Если же взрослые внимательны к ребенку, они в ряде случаев смогут определить причину отклонения от нормального состояния ребенка. Один из таких факторов нарушение правильной работы опорно-двигательного аппарата и в частности плоская стопа.

Плоскостопие – это такая деформация стопы, при которой внешними признаками являются снижение высоты свода стопы и отклонение пятки кнаружи.

Правильное развитие опорно-двигательного аппарата, нормальное положение свода стопы, оказывает влияние на осанку, кровообращение и, главное, предохраняет внутренние органы и головной мозг от сотрясения.

В начальных стадиях плоскостопие внешне почти не выражено. Особенно трудно распознать его у самых маленьких, т. к. детская стопа по сравнению со стопой взрослого значительно шире в передней части, заметно сужается к пятке, много подвижнее. В первый период заболевания болезненные ощущения не носят постоянных характер, только после длительных прогулок и к вечеру ребенок жалуется на усталость и незначительные боли в ногах. Бывают случаи, когда дети к концу дня сетуют, что обувь, которая не причиняла утром боль, начинает давить пальцы. Происходит это от того что, продольная выемка стопы не выдерживает длительной и непосильной нагрузки, становится менее глубокой, стопа уплощается и вследствие этого удлиняется. Родители, обратившие на это внимание, должны непременно показать ребенка врачу.

Распространено мнение, будто плоскостопие в детстве – нормальное явление, а с возрастом уплощение стопы само собой ликвидируется. В действительности же плоскостопие без соответствующего лечения и профилактики усиливается и нередко приводит к частичной или полной потери трудоспособности.

По своему происхождению плоскостопие бывает врожденным и приобретенным.

Врожденное плоскостопие встречается редко – оно следствие неправильного внутриутробного развития. Приобретенное плоскостопие появляется в связи с заболеваниями (рахит, полиомиелит), в связи с переломами, разрывами связок и мышц. Статическое плоскостопие встречается значительно чаше (90 %). Оно возникает вследствие перегруженности стопы, при длительном пребывании детей на ногах: ходьбе, продолжительном стоянии, а также от несоответствия степени нагрузки (ношение тяжелых предметов) общему физическому развитию ребенка. Статическое плоскостопие нередко развивается у детей ослабленных, часто болеющих или перенесших тяжелое заболевание. Одной из причин нарушения высоты свода стопы может явиться быстрый рост тела ребенка, когда на стопу действует чрезмерная весовая нагрузка.

У детей раннего возраста причиной возникновения плоскостопия может быть преждевременное вставание на ноги (до 1 года). Не надо форсировать у детей раннюю попытку ходьбы. Когда мышцы и другие ткани функционально созревают, ребенок сам пытается пойти. В этом плане вполне закономерно для него ползание. С детства учите детей правильно ходить: без лишнего разведения стоп.

Вредно сказывается на стопе ребенка длительное хождение по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблуков.

Большое влияние на возникновение плоскостопия у детей оказывает состояние и развитие мышц ног, которые обычно слабы у детей, не занимающихся физкультурой и спортом.

При сильном развитом плоскостопии у детей наблюдаются головные боли, недомогания, болезненные ощущения в связи с потерей амортизационной роли свода стопы при толчках во время прыжков, бега и т. п. Своевременное выявление и лечение плоскостопия имеет огромное значение для правильного физического развития ребенка.

Как же определить родителям, страдают ли их дети этим недугом? Здесь поможет наблюдение за стопами в динамике. Увеличение выемки на отпечатках стоп через каждые 6 месяцев будет свидетельствовать о развитии свода. Выемку можно определить отпечатком стопы, окрашенной красящим веществом на листе белой бумаги. Повторный отпечаток позволит путем сравнения определить степень плоскостопия, его увеличивающийся или уменьшающийся характер. Во всех сомнительных случаях необходимо обратиться к врачу.

Для профилактики плоскостопия необходимо соблюдать правила гигиены стопы. К этим правилам относятся ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом, подрезание ногтей раз в неделю (линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врастать в кожу), правильный подбор размера обуви и носков. Носки и колготки должны быть с добавлением хлопковой или шерстяной нити – она хорошо впитывает влагу.

У детей прирост ежегодный прирост стопы (до 7 лет включительно) составляет в среднем 11 мм. Правильно менять обувь раз в 6 месяцев и учитывать не только размер, но и полноту. Детям рекомендуется обувь из кожи. Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге. Подошва обуви не должна быть максимально легкой, такой, чтобы не перегружать стопу своим весом.

Для детской обуви необходим каблук. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает плоскостопие, защищает пятку от ушибов. По каблуку можно определить наличие плоскостопия – каблук стесывается с внутренней стороны. Высота каблука для дошкольников от 5 до 10 мм. Кеды, резиновые спортивные тапочки, чешки предназначены для физкультурных занятий и нерациональны, как сменная обувь. Обувь на меху носят исключительно на улице в холодное время.

В сырую погоду, во избежание промокания, переохлаждения ног, рекомендуется надевать здоровым детям резиновую обувь и шерстяной носок. В теплую, сухую погоду такая обувь непригодна.

Летом не рекомендуется носить лаковую обувь, так как она плохо пропускает воздух и влагу.

Для нормального развития стопы и предупреждения плоскостопия не следует забывать и о таких общих профилактических мерах, как соблюдение режима, упражнения общеразвивающего характера, увеличения длительности пребывания на воздухе, обтирание холодной водой, ходьба босиком в теплое время года по гальке, песку. Для укрепления связочно-мышечного аппарата полезны дозированные спортивные упражнения: ходьба на лыжах, по бревну, плавание, лазание по канату. В комплекс утренней гимнастики необходимо включать специальные упражнения:

1. Круговые движения стопами (сидя).

2. Захватывание и поднимание стопами мяча (сидя).

3. Поднимание пальцами ноги карандаша (сидя).

4. Сгибание пальцев ног (сидя).

5. Ходьба на носках и пятках (детям до 4-го года жизни ходить на пятках не рекомендуется).

6. Ходьба на наружном крае стоп (как медведь).

Очень эффективна езда на велосипеде с упором педалей на центр стопы. Хорошо организовать мытье ног следующим образом: ребенок поочередно моет одну ногу другой ногой, начиная со ступни и заканчивая коленом.

**Картотека подвижных игр.**

**Подвижная игра. «Совушка»**

Цель. Учить детей выбирать и изменять направление движения, уступать дорогу другому, не наталкиваясь друг на друга; останавливаться и замирать на месте по сигналу. Материал: маска совы, кассета с музыкой. Ход подвижной игры. Все играющие - птички, один - сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15-20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети - птички бегают по площадке.

**Подвижная игра. «Брось дальше»**

Цель. Учить детей бросать мяч вдаль разными способами, в зависимости от размера мяча. Развивать силу, ловкость. Материал: мячи большие или маленькие. Ход подвижной игры. Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой. Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.

**Подвижная игра. «Птички и кошка»**

Цель. Учить детей действовать только по сигналу; бегать в пределах площадки; спрыгивать на обе ноги, мягко сгибая их в коленях; развивать ловкость, увертливость.

Материал: маска кошки, скамейки, лестница.

Ход подвижной игры. 3-4 детей изображают птичек, остальные птенчики, один ребенок - кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях - скамейках, пеньках, бревнах. Кошка на расстоянии 20-30 шагов от птичек в кружке, нарисованном на земле. Птицы слетают с деревьев (спрыгивают), летят на площадку и спустя некоторое время зовут птенцов. Они также спрыгивают, присаживаются на корточки (клюют корм), летают.

По сигналу «кошка» птицы улетают на деревья - залезают или впрыгивают на возвышение, кошка пытается поймать птиц. Правила: птенцы вылетают только по зову птицы; дети бегают в пределах площадки; спрыгивают на обе ноги, мягко сгибая их в коленях; кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.

**Подвижная игра. «Зайцы**»

Цель. Учить детей перепрыгивать через «грядки» на двух ногах; действовать согласованно. Развивать ловкость, увертливость. Материал: обручи, палочки, маска собаки. Ход подвижной игры. Дети - зайцы располагаются в норках - обручи, положенные на пол. На противоположной стороне - будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20-30 см одна от другой). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал «собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется. Когда собака поймает 2-3 зайцев, назначается новая. Воспитатель отмечает ловких зайцев. Правила: пойманные зайцы идут в будку собаки; в норках зайцев ловить нельзя.

**Подвижная игра. «Лягушки»**

Цель. Учить детей отталкиваться обеими ногами и приземляться на обе ноги. Развивать прыгучесть, ловкость.

Материал: листики, палочки, обруч, маска лягушки.

Ход подвижной игры. На земле чертят небольшой квадрат - дом. Вокруг него четыре картонных (фанерных) пластинки - листики вперемежку с четырьмя кочками - пруд. Играют 4-6 ребят. Один - лягушка, остальные - лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата - слева. Каждый лягушонок становится в дом и, внимательно слушая команды, прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подает команду: «Кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!» Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он это делает. Если лягушонок прыгал высоко и не перепутал ни одной команды, он научился прыгать и встает рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.

**Подвижная игра. «Сбей кеглю»**

Цель. Учить детей прокатывать большой мяч двумя руками, маленький - одной, чередуя движение правой и левой рукой. Развивать меткость, глазомер.

Материал: мячи большие или маленькие.

Ход подвижной игры. Играющие встают за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены кегли или булавы. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз.

**Подвижная игра. «Подбрось - поймай»**

Цель. Учить детей бросать мяч так, чтобы суметь поймать; ловить не прижимая к груди; соблюдать смену ролей. Развивать интерес к результату.

Материал: большие мячи.

Ход подвижной игры. Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч. Правила: соблюдать смену ролей.

**Подвижная игра. «Проползи в тоннель»**

Цель. Учить детей подползать не задевая дугу, веревку; доползать до конца, не наталкиваясь друг на друга. Развивать ловкость. Материал: дуги, рейки, веревки, колокольчики. Ход подвижной игры. На стульчики кладутся 5-6 реек. Можно поставить в ряд столько же дуг, расстояние между ними 1 м. Дети ползут на четвереньках друг за другом, проползают в тоннель, доползают до конечной линии, встают и подпрыгивают вверх до колокольчика, подвешенного выше поднятых рук. Правила: подползать не задевая; при подползании не наталкиваться друг на друга.

**Подвижная игра. «Самолеты»**

Цель. Учить детей выбирать и изменять направление движения, уступать дорогу другому, не наталкиваясь друг на друга; останавливаться и замирать на месте по сигналу.

Материал: кассета с музыкой.

Ход подвижной игры. Дети разделены на 3-4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками,- это аэродромы. По сигналу воспитателя «Пилоты, готовьте самолеты к полету!» дети разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета, наливают бензин (наклоняются), заводят моторы (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (разводят руки в стороны) и летят (быстро разбегаются в разных направлениях по площадке). Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «На посадку!». После этого сигнала командиры собирают свои звенья (дети на бегу строятся в звенья) и ведут их на посадку на аэродромы. Выигрывает то звено, которое первым приземлится. Игра повторяется 4-5р р Указания. В игре целесообразно использовать различные атрибуты. Воспитатель может незаметно для пилотов переменить флажки, которыми обозначены аэродромы. Командиры должны правильно посадить звенья на свои аэродромы.

**Подвижная игра. «У медведя во бору»**

Цель. Развивать у детей бег, не наталкиваясь друг на друга; учить действовать точно по сигналу. Упражнять в произношении звукоподражаний. Развивать речь детей.

Материал: обруч, маска медведя.

Ход подвижной игры. На одной стороне площадки очерчивается берлога медведя. На другом - обозначается дом, в котором живут дети. Воспитатель выбирает медведя, который сидит в берлоге. Когда воспитатель скажет: «Идите, дети, гулять!» - дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т. н. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения). Они произносят хором: У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит. После слова «рычит» медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит ого к себе в берлогу. За линией дома детей нельзя ловить. После того как медведь поймает нескольких играющих, игра возобновляется. На роль медведя назначается другой ребенок. Игра повторяется 3-4 раза. . Указания. Может быть другой вариант игры - с двумя медведями.

**Подвижная игра. «Зайцы и волк»**

Цель. Учить детей соотносить слово с действием. Приучать к выполнению действия по сигналу. Учить ребенка переключаться с одного темпа движения на другой. Развивать двигательную активность.

Материал: обручи, маска волка.

Ход подвижной игры. Играющие изображают зайцев, один из них - волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне площадки - в овраге. Воспитатель произносит: Зайки скачут скок, скок, скок, На зеленый на лужок, на лужок, Травку щиплют, слушают, Не идет ли волк. В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только воспитатель произнесет слово «волк», волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2-3 зайцев, на роль волка выбирается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раза. Указания. Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. Вначале волка может изображать воспитатель.

**Подвижная игра. «Брось за флажок»**

Цель. Учить детей выбирать цель, прослеживать за движением мяча и оценивать результат. Развивать зрительно – двигательную координацию.

Материал: маленькие мячи, мешочки с песком, флажки.

Ход подвижной игры. Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5 м стоят на одном уровне несколько флажков, Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков, Воспитатель подсчитывает, сколько детей забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

Указания. Можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка, так как после падения он может проскальзывать по полу вперед. Результат броска отмечается по месту падения мешочка.

**Подвижная игра. «Воробышки и автомобиль»**

Цель. Учить детей ускорять или замедлять движение. Учить регулировать и изменять темп бега. Совершенствовать двигательные качества: ловкость, быстроту, увертливость.

Материал: палочки, обручи, маски к игре.

Ход подвижной игры. Дети встают за линию, начерченную на земле или обозначенную палочками,- это дом. Ведущий с обручем в руках на противоположной стороне. Дети-воробышки перепрыгивают линию и бегают в разных направлениях по площадке. На слова воспитателя «Автомобиль едет, летите в гнезда» - воробышки бегут в дом. Правила: находить свой домик, действовать по сигналу.

**Дидактические игры по формированию ЗОЖ**

**Младшая группа**

**УГАДАЙКА**

Цель: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

Материал: изображения или муляжи плодов

Ход игры: воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт) или читает загадку, а дети должны выбрать нужную картинку (муляж) и назвать этот овощ (фрукт).

**ВЫМОЕМ КУКЛУ**

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

Материал: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

Ход игры: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.

**ЗАПОМНИ И ПОКАЖИ**

Цель: упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

Ход игры: воспитатель или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

**ЧЕМ МЫ СЛУШАЕМ**

Цель: формировать представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств, развивать логическое мышление.

Материал: музыкальные инструменты

Ход игры: воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их

- Что помогло вам услышать разные звуки?

Давайте проверим.

Можно проверить по очереди закрывать глаза, нос, рот и уши и опытным путём прийти к тому, что уши помогают нам слышать.

**Игра «Таня проснулась»** Цель: закреплять знание о том, что при кашле и чихании необходимо прикрывать рот, упражнять в пользовании носовым платком.

Оборудование: кукла, носовой платок, индивидуальные носовые платки.

Ход игры:

Воспитатель приносит куклу Таню, говорит, что она гуляла в ветреную погоду, неплотно укутала шею шарфом и простудилась. Имитирует, что

кукла кашляет и чихает, не прикрывая рот, делает ей замечание, что так нельзя, предлагает детям напомнить и показать Тане, как нужно поступать при кашле и чихании. Затем воспитатель говорит, что кукле нужно вытереть нос, и предлагает детям поучить этому Таню: достать свои носовые платки и показать, как правильно это делать: поднести платок к носу, зажать одну ноздрю, освободить другую, затем наоборот и свернуть платок, и убрать в карман.

**Игра «Купание куклы»** Цель: закрепить знание туалетных принадлежностей и порядка мытья, уточнить знания о необходимости поддерживать чистоту тела, способствовать формированию привычки опрятности.

Оборудование: куклу, ванночка, предметы для мытья, полотенце, пижама, кровать.

Ход игры:

Воспитатель обращает внимание детей на то, что куклу пора укладывать спать, но перед сном нужно помыть ее, и предлагает некоторым детям принести необходимые предметы, вспоминает с детьми их названия и назначение. Затем уточняет, какую воду нужно налить в ванночку, предлагает посадить куклу в ванночку с водой, уточняет с чего нужно начинать мытье, предлагает это сделать одному из детей. Так же предлагает помыть остальные части тела, вытереть куклу, надеть на нее пижаму, уложить в кровать, спеть колыбельную.

***Консультация для родителей на тему***

***«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.»***

***Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста***

**Плоскостопие** – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка. Нередко **плоскостопие** является одной из причин нарушения осанки, изменения положения таза, затруднения походки. Все это негативно влияет на общее самочувствие ребенка: снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение, вызывает головные боли, нервозность, рассеянность, быструю утомляемость. Распространение **плоскостопия у детей***(по данным разных авторов, от 15 до 50% и более)* ставит проблему **профилактики и коррекции плоскостопия** как одну из актуальных в системе охраны здоровья **детей**.

Причинами **плоскостопия являются**: врожденная патология (11,5% от всех дефектов стопы, перенесенный рахит, заболевания нервной системы (параличи, парезы нижних конечностей, общая мышечная гипотония и другие, травмы стоп (переломы костей стопы, лодыжек, раны с повреждением нервов, сухожилий, мышц, частые или длительные заболевания, наследственная предрасположенность *(скорее к определенному образу жизни)* и неадекватная статическая нагрузка, например, ношение нерациональной обуви детьми с нарушением мышечного тонуса и повышенной эластичностью сумочносвязочного аппарата. Как правило, несколько причин действуют в комплексе. Диагноз **плоскостопия** подтверждается плантографией – получением отпечатков стоп. Для этого используют плантограф, рамку с натянутой на нее непромокаемой тканью, с нижней стороны смазанную краской. Обследуемый встает на плантограф с равномерной нагрузкой на обе ноги. Исследуемую стопу обводят. Иногда между 3 и 4 пальцами на уровне головок плюсневых костей ставят точку. На плантограмме соединяют эту точку с центром пятки. Полученная линия является границей грузового и рессорного сводов. В норме грузовой свод закрашен, рессорный – свободен.

Предупреждением **плоскостопия** надо заниматься с раннего **возраста**, т. к. именно в детском **возрасте**, первые 7 лет, формирование сводов стоп идет наиболее интенсивно.

В коррекции различных видов **плоскостопия** преобладают ункциональные методы лечения, среди которых лечебная физическая культура занимает ведущее место. Задачи лечебной гимнастики: развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонуса трехглавой мышцы голени; укрепление сумочносвязочного аппарата и увеличение подвижности суставов стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений. Наибольший эффект оказывают специальные корригирующие упражнения, для развития и укрепления мышц голени, стопы и пальцев, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с постели, и после дневного сна. Эффективность лечебной гимнастики **возрастает**, если использовать ее в комплексе с водными процедурами, закаливанием, рациональным питанием, оптимальным двигательным режимом, ношением обуви, соответствующей **возрасту ребенка**, а в случае заболевания – специальной обуви и ортопедических стелек.

Дети, страдающие **плоскостопием**, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; во время бега, прыжков у них появляются конвульсии, сотрясается тело, что при нормальном анатомо-функциональном развитии стопы не наблюдается; походка их напряженная, неуклюжая. В старшем **возрасте плоскостопие** или недостаточность развития стопы может быть серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Важно соблюдение правил гигиены стопы, разумно сконструированная и правильно используемая обувь.

***Правила гигиены стопы:***

- уход за кожей (ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом, содой при температуре воды +36-37);

- ногтями (ногти следует подрезать раз в неделю; линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врасти в кожу);

- правильный подбор чулок, носков и обуви.

Чулки должны соответствовать размеру стопы. Рекомендуется носить чулки, хорошо пропускающие воздух и впитывающие пот. Лучше всего соответствуют этим требованиям хлопчатобумажные и шерстяные изделия. Детям, страдающим повышенной потливостью, кожными заболеваниями, ревматизмом, чулки и носки из синтетических волокон носить вовсе не рекомендуется.

***Теперь об обуви.***

У мальчиков и девочек ежегодный прирост стопы *(до 7 лет включительно)* составляет в среднем 11 мм.

Правильно менять обувь раз в 6 месяцев и учитывать при этом не только размер, но и полноту.

Основное назначение обуви для **детей** первого года жизни – утеплять стопы. Вот почему пинетки шьют из мягких материалов.

Детям от 1 до 2 лет требуется обувь с более прочной подошвой и носком. Еще большая прочность подошвы и носка в обуви **детей от 2 до 7 лет**. В этом **возрасте** стопы мальчиков и девочек не имеют больших различий, и поэтому внутренняя форма и размеры обуви для них одинаковы.

Детскую обувь рекомендуется изготовлять из кожи. Кроме кожи, для верха обуви используются ткани текстильные, шерстяные и мех. Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге *(шнурками, чрезподъемными ремнями, пуговицами, "молнией")*; задник - достаточно устойчивым и не допускать скольжения стопы, низ обуви на уровне пучков *(плюснефаланговых суставов и корня пальцев)*- эластичным.

Уменьшение жесткости подошвы обеспечивает равномерное распределение нагрузки по всей площади опоры и правильный режим движения стопы.

По весу обувь должна быть максимально легкой, такой, чтоб не перегружать стопу своим весом. Тяжелая обувь затрудняет передвижение, увеличивает расход энергии, приводит к утомлению.

Для детской обуви необходим каблук. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает **плоскостопие**, защищает пятку от ушибов, повышает износоустойчивость обуви. Высота каблука обуви для **дошкольников от 5 до 10 мм***(вместе с толщиной подошвы)*. Стелька должна иметь прямой внутренний край, учитывая лучевую форму детской стопы.

Обувь подбирают не только по размеру *(длине)* и полноте (окружности, но и с учетом сезона и назначения. Таким образом, размер обуви должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стопы. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной.

***Упражнения для коррекции стопы***

Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.

1. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.

2. Медленная ходьба на носках по наклонной **плоскости**.

3. Ходьба по палке.

4. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.

5. Катание обруча пальцами ног *(поочередно)* в течение 2-4 минут.

6. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.

7. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.

8. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

9. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут *(упражнение проводится поочередно одной и другой ногой)*.

***Упражнения для профилактики плоскостопия***

1. И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Поочередное поднимание носков и пяток *(6-8 раз)*.

2. И. п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1- активно согнуть пальцы ног *(посмотреть, насколько уменьшилась длина стопы)*; 2- вернуться в и. п.

3. И. п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка *(6-8 раз)*.

4. И. п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами *(8-10 раз)*.

5. Упражнение "Веселые ножки".

Дети сидят на стульях, руки на поясе. 1- выставить правую ногу на пятку, сильно согнув ее в подъеме (носок смотрит вверх, 2 - выпрямить подъем и коснуться пола концами пальцев; 3 - ногу на пятку; 4- приставить ногу. То же другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь *(не косолапили)*. Спину и голову держать прямо *(4-8 раз)*.

6. И. п.: сидя на стуле *(или стоя)*. Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. *(по 10-15 сек. каждой ногой)*.

7. И. п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях *(6-8 раз)*.

8. И. п.: сидя на стуле, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении – 5-10 сек. То же другой ногой. *(Можно проводить в форме соревнования: кто продержит дольше.)*

9. И. п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп *(10-12 раз)*.

10. И. п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги *(6-8 раз)*.

11. И. п.: лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу *(пронация и супинация)*.

12. И. п.: то же. 1- согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и. п. 3-4- то же другой ногой *(8-10 раз)*.

13. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сед на пятки. 3- 4 – и. п. *(6-8 раз)*.

14. И. п.: стоя руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола *(15-20 сек.)*.

15. И. п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно *(8-10 раз)*.

16. И. п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с "подошвенным сгибанием" стопы *(15 сек.)*.

17. Ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок *(15-20 сек)*.

18. Ходьба с согнутыми пальцами ног *(10 сек)*.

19. И. п.: о. с. 1-4- четыре шага на носках, руки вверх *(смотреть на руки)*. 5-8-четыре шага в полуприседе (приседе, руки на поясе *(игра "Великаны- карлики")* 4-8 раз.

20. Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.

21. Ходьба по ребристой доске.

22. Ходьба боковым приставным шагом по канату. То же по узкой стороне скамейки *(упражнение для****детей старшего дошкольного возраста****)*.

23. Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием ее перекладины пальцами ног.

24. Ходьба крадучись *(бесшумная ходьба)* с постановкой ноги с носка на всю ступню.

25. Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.

26. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед *(бесшумно, на носках)*.

27. Упражнение "Воробей". Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.

28. Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших школьников 10-15 см, **детей 4-5 лет-20-25 см**, для старших **дошкольников- 30-35 см**).

29. То же, но спрыгивание в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.

30. Балансирование на набивном мяче *(для старшего****дошкольного возраста****)*.

31. Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед *(для старшего****дошкольного возраста****)*.

32. Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т. д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.

***КОМПЛЕКС «УТЯТА»***

1. *«Утята шагают к реке»*.

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. *«Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку»*.

И. п. – то же. Поднять внутренние своды, опереться на наружные края стоп, вернуться в и. п.

3. *«Утята встретили на тропинке гусеницу»*.

И. п. – то же. Ползающие движения стоп с помощью пальцев.

4. *«Утка крякает»*. И. п. – то же. Отрывая пятки от пола, развести их в стороны, произнести *«кря-кря»*, вернуться в и. п.

5. *«Утята учатся плавать»*.

И. п. сидя, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед. Оттягиваем носки ног поочередно.

***КОМПЛЕКС «МАТРЕШКИ»***

1. *«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки»*.

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. Выставить правую ногу вперед на пятку, покачать носом вправо-влево, приставить ногу, то же левой ногой.

2. *«Красные сапожки, резвые ножки»*.

И. п. – то же. Правую ногу вперед - в сторону на пятку, на носок, на пятку, с притопом приставить. То же с левой ноги.

3. *«Танец каблучков»*.

И. п. – то же. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх. 3-4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. *«Гармошка»*.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. Пятки врозь, носки врозь, скользящим движением перемещаться вправо, затем влево.

5. *«Елочка»*.

И. п. – стоя, пятки, носки вместе. Приподнимаем носки, переносим вправо, затем пятки, продвигаясь вправо, затем влево.

6. *«Присядка»*. И. п. – то же. 1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед – в стороны ладони вверх. 2 – и. п. 3 – правую ногу в сторону на пятку. 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги.

7. *«Шаг с припаданием»*.

И. п. – то же. Шаг левой ногой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед, встать на правый носок скрестно за левой *(на 4 счета)*. То же в другую сторону.

В целях повышения интереса у **детей** к двигательной деятельности лечебного характера в связи с её однообразием, рекомендуется использовать музыкальное сопровождение и различные предметы.

***Упражнения выполняются на удобном мягком коврике.***

- две игольчатые полусферы;

-гимнастическая палка;

- обруч или швабра;

- игольчатые мячи;

- тряпочка или полотенце;

- мелкие предметы *(игрушки, карандаши и т. д.)*;

- массажный коврик.

***Упражнения***

1. Ходьба на носках. Руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.

2. Ходьба на наружном своде стоп, руки на поясе, пальцы на ногах согнуты, ноги в коленях не сгибать.

3. Перекаты с пятки на носок, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.

4. Перекаты с пятки на носок на наружном своде стопы, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.

5. Прыжки на двух ногах на наружном своде стопы, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.

Ходьба по массажному коврику *«морские камушки»*: обычная, боком руки на поясе.

Ходьба по полусферам: одной ногой, другой, 2-мя поочередно, с высоким подниманием колен.

***Упражнения с палкой***

- ходьба боковым приставным шагом на переднем своде стопы, на средней части стопы; елочкой.

Упражнения из и. п. сидя на стуле

1. Ноги вертикально, стопы параллельно. Максимально отрывать стопы от пола.

2. Ноги вертикально, стопы параллельно. Максимальное сгибание пальцев *(10-12 раз)*.

3. Ноги вертикально, стопы параллельно. Сгибаем пальцы, поворачивая стопы вовнутрь.

4. Ноги вертикально, стопы параллельно. Максимальное поворачивание стоп друг к другу.

5. С мелкими предметами. Ноги вертикально, стопы параллельно. Перенос предметов одной ногой, др. остается неподвижной.

6. Ноги вертикально, стопы параллельно. Захват пальцами платка или тряпочки сначала одной ногой, потом одновременно.

7. Ноги вертикально, стопы параллельно. Поглаживание одной ногой другую от стопы к колену.

8. С игольчатыми мячами. Ноги вертикально, стопы параллельно. Круговые вращения, движения вперед-назад одной ногой затем другой.

9. Ноги вертикально, стопы параллельно. Захват стопами полусферы или мяча, поднять – опустить.

10. Ноги вертикально, стопы параллельно. Раскатывание палки 2-мя ногами одновременно вперед-назад.