Подготовила :

Воспитатель

Володина Е.В.

2017г.

***Задачи: продолжать формировать у детей правильную осанку во время выполнения различных упражнений, укреплять мышцы стоп, массаж стоп, тренировка равновесия.***

Воспитатель обращает внимание детей на рюкзаки и предлагает отправиться в зимний сказочный лес.



1.**«Ходьба по коврикам». Х**одьба босиком с сохранением правильной осанки (1-2 мин). Вот мы и пришли в лес. Мне кажется, здесь очень холодно, а здесь кто-то оставил костер. Посмотрите, шишки и веточки, давайте их соберем, и погреемся у костра. (дети снимают рюкзаки и собирают шишки и ветки).

2. «**Наклоны»** Сидя, прямые ноги перед собой. Поднять руки вверх, потянутся теменем кверху, вдох. Наклониться к ногам, потянутся кистями рук к стопам, выдох, свободное дыхание. Сохранять позу 4-8 сек. вернуться в и.п. вдох. Принять и.п. выдох.( 1-4 раза).

А теперь погреем руки (растираем руки). Погреем щеки, погреем уши.

Давайте посмотрим, что у нас в рюкзаках?



3. «**Резиновые мячики»**. Сидя на полу, руки сзади в упоре. Захватить обеими стопами мяч и кидаем его в корзину (1 мин).

4. **« Колючие мячики».** Сидя на полу, руки сзади в упоре.

Стопами делаем движения мячами вперед-назад (1-2 мин).

Мяч можно еще и катать между ладонями, посмотрите, а еще его можно сильно сжать одной рукой и почувствовать какой он колючий, и другой рукой.



5. **«Массажеры».** И.п. стоя друг за другом дети массажером проводят по спине соседа, движением сверху вниз (4-6 раз).



6. **« Мешочки»** И.п. основная стойка с мешочком на голове. 1-2- опуститься на колени, 3-4 -сесть на пятки, 5-6- встать, и.п. (4-6 раз).

7. **«Катание гимнастической палочки».**И.п. сидя на полу, руки сзади в упоре. Катание гимнастической палки всей стопой вперед-назад.(1 мин).



8. **«Ходьба по обручу».** Ходьба по обручу приставным шагом так, чтобы стопа опиралась на среднюю часть свода стопы. (1 мин).

9. **«Отдыхаем»**. Легли на спину ровно-ровно, прямые , как струночки. Положили ладони на живот, послушали ,как дышим. Вытянули руки вдоль туловища, совсем расслабились. (1 мин).

Дышим ровно и спокойно носом. Носом вдох, носом выдох.



10. «**Вырастаем»**. Вытянули руки вверх, пятками потянулись вниз. Вытягиваем себя, делаем большими-большими. Расслабились (2-3 раз). Молодцы!

