

**Организованная образовательная деятельность  
по ортопедической гимнастике «Шалуны-обезьянки»  
для детей второй младшей группы**

*Ларюк И.В., инструктор по физическому воспитанию  
Высшей квалификационной категории  
ЧОУ Прогимназия № 63 ОАО «РЖД»*

**Цель:** ортопедической гимнастики – укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений.

**Задачи:**

- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- повышение тонуса, работоспособности у детей;
- увеличение подвижности в суставах стоп
- улучшение кровообращения стоп и координации движений;
- формирование интереса, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями.
- осознанное выполнение упражнений, знание о пользе их здоровья;

**Оборудование:**

Ковер, веревочки по количеству детей, массажные мячики, ватные шарики, платочки, обруч, карандаши, листы бумаги.

**Содержание:**

Жили были в банановом лесу шалуны обезьянки. Целыми днями с утра и до вечера они резвились, веселились и прыгали с лианы на лиану. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими.

Ребята, давайте представим себе, что мы обезьянки и начнем свой день с пробуждения. Лягте все на спинку и вытяните вверх руки. (звучит мелодия «Звуки леса»)

Лишь только выглянуло солнышко и птицы запели свою песенку, как наши обезьянки заворочались с боку на бок, потянулись и открыли глазки.

От громкого пения птиц целая ватага веселых обезьянок проснулась, спустилась с пальм на полянку, стащила с верху длинную толстую лиану и устроила с ней забаву.

**Упражнение.1.**

Сначала обезьянки улеглись на землю и прямыми руками поднимали веревку-лиану, клали ее под головой (по 5-10 раз).

**Упражнение 2.**

Затем выжимали лиану (обеими руками сжимали и разжимали веревку) ( по 5-10 раз).

**Упражнение 3.**

И.п. сидя: Далее то же самое они пробовали сделать двумя ногами, сначала правой затем левой (по 5-10 раз).

#### **Упражнение 4.**

И.п. сидя на полу: пальцами обеих рук и ног сжимаем и разжимаем веревку (по 5-10 раз).

#### **Упражнение 5.**

Вот веселая команда улеглась на животики и делает «вытягуси».

#### **Упражнение 6.**

Затем зажали стопами веревку и катаем ее между собой, руки в упоре (по 5-10 раз).

#### **Упражнение 7**

По переменному зажимаем пальцами ног веревку и подбрасываем ее вверх. (по 5-10 раз).

**Игры с лианами увидели ежики и обезьянки пригласили их поиграть.**

#### **Упражнение 8**

Катаем стопами массажный мячик, правой, затем левой. (по 5-10 раз).

#### **Упражнение 9.**

Захватываем двумя ногами мячик и катаем его между собой

#### **Упражнение 10 (передай мячик)**

И.п. то же. Правой ножкой перекачиваем малый массажный мячик по полу к левой ножке и обратно.

Ежикам очень понравились игры с обезьянами. Но им надо было возвращаться домой. Вот беда - солнышко зашло за тучку, и они потеряли свою дорогу к домику.

Обезьянки помогли ежикам найти дорожку домой:

#### **Упражнение 11 (Рисуем ногами)**

Зажимаем карандаш пальцами правой ноги, левой ногой придерживаем лист бумаги и слева на право проводим ногой по бумаге. Рисуем дорожку для ежиков.

#### **Упражнение 12 (ежики идут по дорожке)**

**И.п. сидя:** дети, передаем ногой массажный мячик друг другу, а последний ребенок кладет его в обруч

**Ежики убежали домой, а наши обезьянки решили полакомиться сочными фруктами.**

#### **Упражнение 13.**

Ватные шарики, лежащие на цветном платочке, берем пальцами ног и кладем возле себя (8 штук), затем руками вставляем ватные шарики между пальцев и стараемся сжать их пальцами ног.

#### **Упражнение 14**

Правую ногу с зажатými ватными шариками сгибаем в колене и подносим к левому уху и наоборот. (Обезьянки кушают).

#### **Упражнение 15 (моем ножки)**

Растираем стопы между собой сверху вниз. (по 5-10 раз).

#### **Упражнение 16 (стирка)**

После обеда надо постирать платочки.

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги собираем платочек в гармошку и отпускаем (стирают). Затем берем платочек за край, поднимаем и опускаем его (полощут) и снова собираем в гармошку(отжимают) и вешаем платочек сушиться.

### **После обеда обезьянкам захотелось прогуляться по лесу.**

Ходьба босиком по массажным дорожкам и следам, неровной поверхности -по песку, камешкам, дорожкам с нашитыми пуговицами разной величины.

Ходьба босиком на носках, пятках, с поджатыми пальцами ног, с поднятыми пальцами, на внешней стороне стопы, на внутренней.

Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

С обезьянками гуляет и их носик:

#### ***«Носик гуляет». (игровой массаж – дыхательная гимнастика)***

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Вдох и выдох выполняется через нос.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

#### ***«Носик нюхает приятный лесной запах».***

Выполняем 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

#### ***«Носик поет песенку».***

На выдохе постукиваем указательным пальцем по крыльям носа и поем: «Ба-бо-бу»

Хорошо гулять в лесу

И поет нос: «Ба-бо-бу».

### **Подвижная игра «Охотник за обезьянами»**

#### **Заключительная часть:**

И.п. сидя: Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

Посидеть спокойно, расслабившись.

Скажем все: «Спасибо!»

Ноженькам своим.

Будем их беречь мы

И всегда любить.

**Вот и закончился день. Обезьянки легли спать. Ребята, вам понравилось играть в обезьян???**