МБДОУ детский сад № 33 «Светлячок»

**Конспект занятия по физической культуре в подготовительной группе по профилактике плоскостопия**

**«Путешествие в страну Здоровейку»**

**Составила инструктор по ФК**

**Улевская Н.Г.**

**Ст. Егорлыкская, 2024 год**

Цель:  
Продолжать укреплять мышцы стоп с целью предупреждения развития плоскостопия.

Задачи:

1. Обучать детей в захватывании кубика стопами ног; прыжкам на одной ноге с мелкими предметами.

2. Упражнять детей в правильной постановке стоп при ходьбе, в ходьбе по массажным коврикам, дорожке здоровья.

3. Продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям.

Ход занятия

 Здравствуйте, ребята, здравствуйте, уважаемые педагоги!

Улыбнемся солнышку «Здравствуй, золотое!»

Улыбнемся небу: «Здравствуй, голубое»

Улыбнемся дождику «Лейся, словно из ведра»

Гостям улыбнемся: «Пожелаем им добра!»

Мы сегодня вам расскажем,

Как здоровье сохранить,

Как стопу свою исправить

И как мышцы укрепить.

Тогда я предлагаю вам отправиться в путешествие в страну Здоровейку. В этой стране есть волшебные дорожки, которые подарят вам капельки здоровья.

Под музыку "Дорогою добра" дети идут по дорожке здоровья.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, носками внутрь, с поджатыми пальцами, в полуприсяде на носках, полном присяде.

Что за чудо - чудеса!

Вот дорожки на пути

Все дорожки не простые.

Разноцветные такие.

По дорожкам кто пойдёт.

Тот здоровье там найдет.

1. Ходьба по массажным коврикам.

2. Ходьба по следам.

3. Ходьба по дорожке из снежинок.

4. Ходьба по резиновым кочкам.

5. Ходьба по коврикам.

Бег : обычный, боковым галопом, с захлестыванием голени, бег на скорость, легкий бег между предметами.

Комплекс упражнений (каждое упражнение выполняется 6-8 раз.)

1. «Танцующий верблюд». И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок». И. П. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад.

3. « Здравствуйте – до свидания» сидя

Совершать движение стопами от себя – на себя. (5 – 6 раз)

4. « Поклонились»

Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8 – 10 раз)

5. «Пальчики поссорились, помирились»

Развести носки ног в стороны, соединить вместе. (3 – 4 раза)

6. «Пяточки поссорились, помирились»

Развести пятки в стороны, свести вместе. (3 – 4 раза)

7. «Гусеница пошла гулять»

Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2 – 3 раза)

8. «Обезьянки-непоседы». И. п. – сидя по-турецки, руки произвольно. 1-2 – встать, 3-4 – стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп, 5-6 – и. п.

9. «Резвые зайчата». И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подскоки на носках.

Самомассаж для ступни и пальцев ног

Пальчики на ножках, как на ладошках (сжимать ,разжимать руками)

Я их смело покручу и шагать научу (покрутить каждый пальчик)

Разведу вперед-назад

И сожму руками («замок»)

Здравствуйте, пальчики! (круговые движения)

Гномики лесные

Здравствуйте, пальчики! (постукивание, растирание кулаком)

Игрушки заводные.

Эстафеты

1.ПЕРЕПРАВА.

Две команды садятся друг напротив друга в шеренгу: ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Переправить кубики ногами, передавая друг другу. Кубики зажаты стопами.

2.СТРОИТЕЛИ.

Каждому участнику выдается по два кубика, чья команда быстрее построит свои хижины («башни» кубик на кубик) ногами – побеждает.

3.УБОРКА.

На ковёр рассыпаются игрушки от киндер-сюрпризов, пробки, теннисные шарики. Чья команда больше всех соберёт «мусора» в свою корзину, зажимая пальцами ног, та и победила.

4.ГУСЕНИЦЫ.

Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребёнка руки подняты вверх. По сигналу инструктора дети одновременно перекатываются на живот – спину – живот – спину. Отмечается команда, не опустившая руки и правильно выполнившая перекат.

5.МЕТКИЕ НОГИ.

В одну линию выставляются кегли. На другую линию выстраиваются участники одной команды. Все ставят правую ногу на мяч и отталкивают мяч ногой, чтобы он сбил как можно больше кеглей. Затем левой ногой. Чья команда больше всех собьёт кеглей, та и побеждает.

8.ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ.

Перенеси игрушку не руками, а зажав между щиколоток ног.

Поэтому сегодня победила ДРУЖБА!!!!!!!

Подвижная игра «Ловишки с ленточками»

Подвижная игра (под музыку) «Лесные жители»

Дети под характерную музыку изображают животных

Ходят, бегают, скачут, как: медведи, зайцы, лисички ,волки и т.д.

Каждый встаёт на плот (массажный коврик) и отправляется домой.

Релаксация (звуковое сопровождение) – на массажных ковриках.

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к плоту (к полу). Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать её к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться.! Вдох – выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем!

Итог занятия:

Понравилось ли вам путешествие? Чем понравилось? Со всем ли мы справились? Что получилось? А что нет? Отправитесь ли вы еще в поход?

С гостями попрощайтесь и смело в группу отправляйтесь!