**ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**«Путешествие на лесную поляну»**

***ЦЕЛЬ:* ПРОФИЛАКТИКА и КОРРЕКЦИИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ**

***Задачи:***

1. Развивать координацию движений и продолжать формировать навык правильной осанки.

2. Повышать общую и силовую выносливость мышц туловища и нижних конечностей.

3. Снять утомление с мышц голеностопного сустава, массированием рефлекторных зон стопы.

4.Воспитывать чувства товарищества и ответственности в коллективных действиях.

***Пособия и инвентарь:***

Палки - мягкие валики, дорожка «зигзаг», мост, ребристая доска, мягкие блоки, массажные кочки, обручи, мелкие камушки, палочки для стоп, мелкие предметы.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, гости!

Ребята, у нас сегодня необычное занятие. Скажите, пожалуйста, какое сейчас время года? (ответы детей).

А что происходит весной? (ответы детей).

А какие прилетают птицы? (Грачи, стрижи, ласточки).

А вы знаете, почему, стрижи и ласточки прилетают в последний месяц весны? (Потому что они питаются насекомыми). Правильно! А где мы можем встретить насекомых больше всего? (в лесу).

Поэтому сейчас мы представим, что наступило лето и отправимся на прогулку в лес. Но сначала вспомним правила поведения в лесу:

Как себя нужно вести в лесу? (не кричать, не отставать, не убегать, не ломать ветки, не рвать растения…)

В каждом лесу есть насекомые, у каждого из них своя работа.

Каких вы знаете насекомых? (Бабочки, муравьи, пчелы…).

Прежде, чем мы отправимся в лес, нужно подготовиться и сделать разминку. Начинаем:

Средь березок и осин на лесной тропинке (ходьба на носках)

Муравей ползет один в зарослях к малинке. (ходьба на пятках)

Над малиной целой рой - пчелки веселятся! (легкий бег)

И с цветочка на цветок, покружась, садятся. (покружились, присели)

Вот и бабочка летит – крыльями порхает, (легкий бег, махи руками)

А кузнечик ей в траве на скрипке играет! (присели, наклоны головы)

Ну а сейчас мы узнаем, как начинается утро в лесу:

И.П. сидя на полу:

Просыпается травка – пальчики поднимаем, пятки на полу;

Выглядывает солнышко, выпускает свои лучики – расправили пальцы, развели их в стороны;

И цветочки вытягивают свои стебельки – тянем один носок вперед и другой;

Один цветок и другой цветок выпускают свои листики – выпрямили пальцы, носки на себя;

Разворачивают свои бутоны – пятки вместе, носки врозь, круговые движения наружу;

И бутоны поворачиваются к солнышку – носки вправо, влево;

Расправили свои лепестки и поворачиваются к солнцу – пальцу врозь, повороты стоп поочередно (круговые движения);

А дальше просыпаются червяки – стопы на полу;

Поползли искать себе завтрак – не отрывая стопы от пола, передвигаем их вперед;

А теперь проснулись гусеницы – пальцы поджали, выпрямили;

Ползут, ищут себе пищу – с носка на пятку;

Ползут по деревьям, высоко-высоко – подъем на носки, маленькие шаги.

И вот проснулись бабочки и полетели с цветка на цветок, крыльями машем –«махи» стопами в стороны;

Полетали, возвращаемся на свои места, сели.

А еще просыпаются пауки – круговые движения стопами внутрь;

Пауки проснулись и качаются в своей паутине – стопы наружу, внутрь;

Но вдруг в паутине запуталась муха и стала выбираться - подъем на носок, на пятку-носок на себя;

Никак не получается, стараемся, выше поднимаем лапки - встаем – выбралась муха и улетела.

А еще здесь живут муравьи. Муравьи ползут, несут ветки в муравейник – руки за спину, ходьба на пятках, переносим предметы ногами;

Как же муравьи строят муравейник? Хотите узнать? Тогда мы пойдем далеко в лес! Готовы? Отправляемся с по нашей тропинке, а впереди – мост. Мост над речкой, мы идем маленькими шагами, чтобы не упасть.

А здесь - извилистая дорожка, по ней мы идем на носках.

А это – веревочный мост – по нему пойдем боком приставными шагами.

Дальше – кочки на болоте, идем по кочкам, стараемся не упасть, наступаем на все кочки!

Теперь потопаем по песку, по зеленой травке на лужайке, топ-топ и снова на мостик.

А мы немного заблудились: вернемся назад, пойдем в обратную сторону. Смотрим вперед, спину выпрямили, плечи расправили, вернулись на свои места.

Сейчас поможем муравью построить муравейник, присели, захватываем палочки двумя ногами и переносим их в обруч.

Теперь пробуем одной лапкой-ногой - перекладываем палочки.

Красивый муравейник получился!

А сейчас пойдем вдоль дорожки, будем камешки собирать и относить в муравейник, стараемся, пробуем одной и двумя ногами. У всех получается? Молодцы! Вот какой красивый муравейник!

К нам прилетела пчела и хочет с нами поиграть. Ребята превратятся в пчел (девочки) и муравьев (мальчики).

Пчелы встают на палочки – это улей, а муравьи – на кочки – это муравейник.

Когда светит солнце – пчелы летают на носочках по кругу, муравьи ходят на пятках, а пойдет дождь – все бегут в свои домики.

Светит солнце!

Пчелки летают – мед собирают, а муравьи в муравейник камешки таскают!

Пошел дождь! Все - в домики!

Опять выглянуло солнце! Пчелки жужжали - мед собирали, а муравьи муравейник натаскали!

Дождь!

Отдохнем, садимся на свои места.

Села к нам на ножку маленькая мошка – носок левой ноги на голень правой;

Села-села, посидела, на другую улетела – носок правой на голень левой;

Взлетала мошка, пощекотала немножко – правой стопой гладим голень левой ноги;

Вдруг песню услыхала и по ножке поскакала – «подпрыгиваем» стопой по голени.

Молодцы!

А теперь встаем и вспоминаем, с кем мы сегодня встречались? Покажите, пожалуйста. С червяком, гусеницей, бабочкой, пауком, муравьем, пчелой, мошкой.

До свидания!