

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 9 «Олененок»
МО Староминский район, Краснодарский край



Инструктор по физической культуре
Пилюк Елена Владимировна

**Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста,
не посещающих ДОО средствами физического воспитания**
(конспект занятия)

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Развивать координацию движений, силу мышц стопы, ног.
2. Воспитывать положительное отношение к образному восприятию слов и действиям в процессе двигательной деятельности.

Оборудование и материал.

Массажные коврики и массажные дорожки.

Содержание занятия

1 часть.

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60сек).

Ходьба на носках.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Обычная ходьба

Массаж стопы.

2 часть.

Общеразвивающие упражнения «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»
И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
1-2 - Поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп.
3-4 - И.п.
3. «Утята встретили на тропинке гусеницу»
И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади
Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.
4. «Утка крикает»
И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади
1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны (*клюв открылся*), произнести «кря-кря»
3-4 - вернуться в исходное положение.
5. «Утята учатся плавать»
И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, ноги оттянуты.
Попеременное сгибание – разгибание левой и правой стоп.
6. Подвижная игра «Полоса препятствий»



3 часть.

Спокойная ходьба.