План-конспект

Профилактика плоскостопия с нестандартным оборудованием

**«Весёлые обезьянки в джунглях»**

для детей старшей, подготовительной группы

***Организационное обеспечение*** : спортивный зал разукрашен в стиле джунгли: мягкие игрушки, пальмы, дорожки. СД-диски, ребристая доска-2шт, коврики с пуговицами, «гусенички»- из пробок-4шт,коврики с шипами, коврики массажные, обручи-10шт, чистые листы А4-15шт, фломастеры-15шт, погремушки-15шт, платочки -15шт, деревянные бруски-15шт, зубные щетки-15шт, массажные мячи-15шт, мелкие игрушки от киндер сюрприза- 40-50шт…

***Программное содержание***: Приобщить детей к здоровому образу жизни.

* Учить детей выполнять приемов самомассажа и упражнениям, направленные на укрепление мышц стопы (профилактика плоскостопия).
* Упражнять в ходьбе по ребристым и массажным дорожкам, лежащим на полу.
* Формировать ощущение удовольствия от выполняемых движений с нестандартным оборудованием.
* Развивать основные функции стопы. Повышение тонуса, увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.
* Воспитывать организованность, дружеские отношение друг к другу.

***Ход деятельности:***

**I.Вводная часть**

Построение, равнение, приветствие.

*Звучит фонограмма «звуки природы». Дети с входят в спортивный зал. Строятся в одну шеренгу. Приветствие с гостями. Сидя на скамейке снимают чешки и носки.*

**Инструктора:** Ребята, сегодня у нас необычное занятие, вы все будете обезьянами, и отправимся с вами в джунгли, чтобы найди чудо остров. «На пра-во! За направляющим на лево обход шагом- Марш!»

**Ходьба:**

-на носках: Какая высокая трава *(ходьба на ковре, на носках, руки вверх: колени не сгибать, спины прямые).*

-на пятках: Впереди лужи *(ходьба на пятках, руки за голову: спинки прямые, соблюдаем дистанцию, локти отведены назад ).*

-полуприседом: Какой-то подозрительный шум в джунглях, идем тихо-тихо (*ходьба в полуприседе на носках, руки на пояс: следим за осанкой , голову не отпускать, пятками не наступать).*

- на внешней стороне стопы: Это медведь идет (*ходьба на наружной стороне стопы, руки на плечах).*

**Бег:**

 - по кругу: Чтобы быстрее дойти до острова, побежали друг за другом *( легкий бег по кругу: руки согнуты в локтях, на носках,* *дыхание носовое, соблюдать дистанцию).*

 - захлестыванием голени: ( *захлестыванием голени – на носках, руки за спиной; пятками касаемся ладошки).*

Ходьба, дыхательное упражнение : **«Цветок раскрывается»**

**Инструктор:** Впереди болота, давайте восстановим дыхание («Цветок распускается»-*руки на затылке, локти сведены. Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. – выдох).*

**II. Основная часть**

**Ходьба по нестандартному оборудованию**

**Инструктор:** Мы с вами после долгих странствий вышли к болоту, где каждый неверный шаг может стоить жизни. (*Дети переходят к нестандартным оборудованиям: ходьба по ребристым дорожкам, руки на пояс; на «гусеничках»- правым и левым боком; по массажным дорожкам- «колючие травки»; по «мелким камушкам» - коврики с пуговками. Соблюдать дистанцию, следить за осанкой, шаги мелкие на оборудованиях). (Музыкальное сопровождение)*

**Инструктор:** Молодцы обезьянки, я с вами довольна. Вот мы и пришли к чудо острову. Посмотрите, здесь домики*. («Обезьянки» выбирают себе домики, т. е. обручи, а в обручах лежать разные предметы).*

**ОРУ**

1.«Обезьянки смотрят в окно».

И.п. –о. с., руки на пояс. Перекаты с пятки на носок. *(Следим за спиной, колени не сгибать,10 раз).*

2. «Обезьяны учатся кататься».

И. п. –о. с. , руки на пояс. Катание деревянного бруска вперед-назад. *(Упражнение выполняется сначала с правой ноги. Катать с пятки к носку- 8 раз, затем на другой-8 раз).*

3.«Самомассаж ног».

И . п. – сидя на полу, руки упор сзади. Растирание голени одной ноги стопой другой и наоборот. *(Растираем внутренней стороной стопы, с носка к коленкам, каждую ногу по 10 раз).*

4.«Обезьянки – Художники»

 И. п. –сидя на полу, руки на коленях. (*Фломастер зажат между пальцами ног, другая нога пятками придерживает лист бумаги: правой ногой рисовать треугольник, круг, квадрат; левой ногой- банан, яблоко, орехи).*

5. «Обезьяне – Разбойники».

И. п. – сидя на полу с согнутыми коленями, руки упор сзади. Потащить салфетку на которой лежит груз. (*Пятки плотно прижать к полу и не отрывать в течение всего времени,6 раз).*

6. «Обезьяны - Музыканты».

И . п. – сидя на полу с согнутыми ногами, руки упор сзади. (*Захватывают двумя пальцами ног погремушку и играют на ней, а затем другой ногой, 10 раз).*

7. «Аплодисменты».

И. п. – сидя на полу с согнутыми ногами, руки упор сзади. *(Подошвы ног соединить и хлопать, ноги чуть приподнять вверх, следить за спиной, 10 раз).*

8. «Покажи ежику солнце».

И . п. – сидя на полу, мячик зажат между стопами.( *Не сгибая колени, поднять ноги, удерживать их в таком положении,8 раз).*

9.«Самомассаж».

Массаж зубной щеткой.

«Обезьяне ножки»

И. п.- сидя на полу, правая (левая) нога на колени.

*- ( ведем вдоль стопы щеткой от пальцев к пятке;*

 *- ведем поперек стопы ;*

 *- стучим по всей стопе острым концом щетки;*

 *- щиплем стопу двумя пальчиками;*

 *- постукиваем щеткой;*

 *- поглаживаем щеткой от пальцев к пятке)*

*Дежурные помогает собрать предметы. Дети свои обручи передвигают на край ковра и встанут в обруч.*

**Инструктор:** Молодцы обезьянки , теперь поиграем в игру «Ловкие пальчики».

**Подвижная игра«Ловкие пальчики».** Мелкие предметы лежат на дальнем углу в куче. По команде, обезьяны должны подойти к мелким предметам, наступая только пятками. Собрать пальцами одной ноги и перенести к своему домику(обручу)… Музыкальная пауза: обезьяны встают в обруч и танцуют, затем игра продолжается и так несколько раз. В конце игры подчитывать у какой «обезьянки» больше игрушек.

*Дежурные собирают мелкие игрушки и обручи.*

**III. Заключительная часть**

**Инструктор:** Нам пора возвращаться обратно, следующий раз мы обязательно придем сюда, на это чудо остров.

*Музыкальное сопровождение.*

Ходьба по нестандартному оборудованию:

- Идем по болоту. *(Дети друг за другом идут по дорожкам. Следить за осанкой, 2 круга).*

- «Обезьяны» вернулись домой. Сели на скамейку, выпрямили ножки и спинки и слушают, как у них отдыхают стопы.

**Подведение итогов двигательной деятельности**:

**Инструктор:** Скажите, что помогло вам в нашем путешествии? Что больше всего запомнилось? А что вызвало трудности?

Мне понравилась, как вы дружно справились заданиями.

( *Беседа с детьми о профилактике плоскостопия).*

*Построение в шеренгу.*

**Инструктор**: На этом наше занятие закончилось, Молодцы! Скажем нашим гостям «До свидания!».

 *Под музыкальное сопровождение выходят из зала.*