**Конспект нетрадиционного физкультурного занятия по профилактике плоскостопия в ст.гр. «Там на неведомых дорожках…».**

**Цель:** укрепление и сохранение здоровья детей; предупреждение развития плоскостопия.

**Задачи:** научить выполнять упражнения по профилактике плоскостопия; закрепить интерес детей к занятиям физическими упражнениями; продолжить учить детей согласовывать свои действия с командами и музыкой; совершенствовать двигательные умения и навыки; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе и выполнении упражнений.

**Ход занятия.**

**Инструктор:** Сказка- это удивительный , волшебный мир , в котором происходят самые необыкновенные чудеса и превращения. А вы любите сказки?

**Инструктор**: Ребята , нам пришло видео-письмо, давайте посмотрим от кого.

( Видео-письмо от Василисы: Здравствуйте , ребята. Я знаю , что вы любите сказки , но сегодня я не могу вам их рассказать. Случилась беда , меня украл Кощей Бессмертный и спрятал в высокую башню. Ребята , вы же знаете как победить Кощея. Помогите , освободите .А в помощь себе найдите цветик- семицветик).

Ребята, сейчас мы с вами отправимся в сказочное путешествие . (*Музыкальное сопровождение: «В гостях у сказки»)*

**А для начала ,нам необходимо укрепить**  **мышцы ног.**

**«Массаж ног»**

В сказку мы сейчас пойдем

Приключения найдем,

Свои ножки разминайте

Не спеша все выполняйте.

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Разминка тоже обязательна,

Выполняй ее старательно.

Раз сгибай, два выпрямляй

Ну, активнее давай.

Рук своих ты не жалей

И по ножке бей сильней

Будут быстрыми они

Потом попробуй , догони

По подошве как граблями,

Проведем мы ноготками,

И полезно и приятно

Это всем давно понятно

В центре зону мы найдем

Хорошенько разомнем,

Надо с ножками дружить,

Чтобы быстрым, ловким быть.

(Дети выполняют самомассаж стоп в соответствии со словами).

**Инструктор**: В лесу редко мы бываем

И путей дорог не знаем

Как понять куда идти?

Чтоб Василису нам найти.

Ребята , отправляемся в путешествие по неведомым дорожкам. ( Звучит музыка « звуки природы»).

По следочкам мы пойдем

На полянку попадем.

Цветик - семицветик

Быстро найдем

И Василису от Кощея спасем.

(- *ходьба по корригирующей дорожке ( следы*)).

Перед нами поляна « Цветочная».

Цветик- семицветик,

Сказочный цветок

В нем заданья скрылись

За каждый лепесток.

Лепесток мы открываем

И заданье выполняем.

**Упражнения с иглболом.**

1. И. п. : сидя на стуле , мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе.
2. И.п. : сидя на стуле , мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя поочередно то левой , то правой стопой.
3. И. п. : сидя на стуле , мяч под стопами. Круговые движения ногами – сначала вправо , затем влево.
4. И.п. : сидя на стуле , ноги на ширине плеч , мяч между ногами , руки опущены. Перекатывание мяча от правой ноги к левой и наоборот. ( Катаем с напряжением).
5. И. п. : Сидя на полу , поглаживание , постукивание , растирание ступней и отдельно каждого пальчика.

**Инструктор**: Дальше отправляемся.

По мостику пойдем

В сказку мы волшебную с вами попадем.

 Лепесток мы открываем

 И заданье выполняем.

*( - ходьба по ребристой дорожке*).

- Ой , ребята , здесь поляна

Не простая , а Грибная.

 Должны грибы собрать

 И в корзину все убрать.

( *дети садятся вокруг обруча , в которых разложены грибочки , мелкий конструктор и др. Дети пальцами ног , раскладывают предметы*).

Идти нам далеко,

Идти нелегко.

Болото у нас впереди,

Осторожно надо пройти.

( *- ходьба по корригирующей дорожке*).

**Инструктор**: Ребята , поляна Волшебная на нашем пути

Можно отдохнуть ,

И дальше идти.

Лепесток мы открываем

И заданье выполняем.

( *дети ложатся на пол , руки опущены вдоль туловища , инструктор дует мыльные пузыри , дети стараются пальцами ног лопать* ).

**Инструктор:** Лепесток мы отрываем

В сказку с вами попадаем.

В сказке много приключений,
Очень радостных волнений,
Побеждает в ней добро,
Ведь, оно сильней, чем зло.

Чтоб Василису нам спасти

Смерть Кощея надо найти

А Кощея смерть в игле,

Та игла лежит в яйце.

Ребята , нам нужно будет нарисовать пальцами правой ноги яйцо, а пальцами левой ноги иглу.

А теперь разорвем рисунок. Только так вы справитесь с Кощеем.

(*звучит громкая музыка , появляется Василиса).*

**Василиса:** Спасибо , ребята. Освободили вы меня , избавили от Кощея . А теперь я расскажу вам сказку …..( Василиса начинает рассказывать сказку , обнимая детей , уводит из зала). Звучит тихая музыка.