**Конспект ортопедической гимнастики в старшей группе «Цветочное царство».**

**Задачи:**

- укреплять мышечно-связочный аппарат стоп;

- формировать правильную осанку и походку;

- повышать положительный и эмоциональный настрой детей.

**Оборудование:** воздушный шар, письмо в конверте, гимнастические палки, массажная дорожка зеленого цвета, искусственная роза, цветы или осенние листочки, вырезанные из цветного картона, обручи, малые массажные мячи, пластмассовые игрушки, спокойная музыка с пением птиц, цветочный чай.

**Здоровьесберегающие технологии:** релаксация, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, ароматерапия, приемы самомассажа.

**Продолжительность:** 6-7 мин.

Дети должны быть в спортивной форме, без обуви, в носках.

**Вводная часть**

(2 мин)

**Воспитатель:** Здравствуйте, друзья! Смотрите, к нам на воздушном шаре прилетело загадочное письмо. Ах, как это письмо приятно пахнет! Чувствуете, нежный аромат?

*Дети вдыхают аромат письма.*

**Воспитатель:** Как вы думаете, что это за запах?

**Дети:** Пахнет какими-то цветами.

**Воспитатель:** Да, мне тоже так показалось. Хотите узнать, от кого письмо и что в нем написано?

**Дети:** Да!

Воспитатель (читает): «Дорогие ребята! Пишет вам Королева цветов – Роза. В нашем цветочном царстве прошел ураган, и волшебные цветы засыпало камнями и мусором. Нам очень нужна ваша помощь, помогите освободить бедные цветы!». Ну что, ребята, поможем цветам, освободить их?

**Дети:** Да, поможем.

**Воспитатель:** Нам предстоит длительный путь с необычными препятствиями. Вы готовы к такому путешествию?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Тогда в путь!

Друг за другом дружно встали

И за мной все пошагали.

Собираемся в поход –

Много нас открытий ждет!

*Ходьба на носках в среднем темпе, руки на поясе.*

Выше ноги поднимаем,

Через травку мы шагаем.

*Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе.*

Ну, а дальше во весь рост

Через речку, через мост…

*Ходьба приставным шагом по гимнастической палке, руки балансируют.*

Вот до леса дошагали,

Шум в лесу, все испугались,

*Ходьба в полуприседе, руки на коленях.*

В лесу мишек увидали…

Это мишки разбежались!

*Ходьба на наружных сводах стоп.*

Дальше с вами мы пошли

И немного подросли.

*Ходьба на носочках, руки вверх.*

Вот зеленая тропинка, пройдя по ней, мы попадем в Цветочное царство.

*Дети идут по массажным дорожкам.*

**Основная часть**

(4 мин)

**Воспитатель:** Ребята, мы с вами оказались на сказочной полянке. Посмотрите, сколько здесь цветов!

*На ковре разложены картонные цветы в домиках-обручах.*

**Воспитатель:** Это и есть Цветочное царство королевы Розы. Цветочная поляна большая. Давайте посмотрим, увидим ли мы цветы после урагана.

И. п.: о. с. На обруче, руки на поясе, поворот туловища влево, затем вправо с отведением рук.

На цветах лежат камни (массажные мячики), давайте попробуем убрать их руками.

И. п.: стоя на обруче, в руках мяч; полуприсед с вытянутыми руками вперед; встать, мяч поднять вверх – вдох, и. п. – выдох.

Сейчас нам нужно сдвинуть с места камни ногами.

И. п.: Стоя на обруче, руки на поясе, катать мяч подошвой стопы сначала левой, затем правой ногой.

Смотрите, в домиках у цветов много мусора, его нужно убрать, чтоб цветы продолжали расти.

И. п.: сидя за обручем, опора на предплечья и ладони, перекладывание мелких предметов стопами из обруча – 2 раза.

Ну вот, освободили цветы. Чтоб цветы были сильными, нужно порыхлить землю.

И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, опора сзади на руки. Поднимание пяточек и носков вместе и по очереди.

Почву порыхлили, но цветам для роста не хватает воды. Польем их.

И. п.: сидя на полу, выпрямит ноги и наклониться, потянуться к стопам руками. Наклон к прямым ногам – вдох, стопы в положении тыльного сгибания – выдох.

Растите красивые и волшебные цветы! Молодцы, ребята! Королева Роза благодарит вас за помощь, спасение чудесных цветов.

**Заключительная часть**

**Воспитатель:** А сейчас я предлагаю вам немножко отдохнуть, набраться сил на обратный путь.

*Дети ложатся на ковер, выбирают удобное место, закрывают глаза. Воспитатель включает музыкальное сопровождение – пение птиц в лесу.*

**Воспитатель:** Закрываем дети глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы словно цветы

На полянке лесной,

Согреты мы солнцем.

Мы тянемся вверх,

Лепестки раскрывая,

И ласковый ветер

Нас тихо качает.

И нежные песни

Нам птицы поют,

И соки земные

Нам силы дают.

**Воспитатель:** Ребята, мы уже с вами в детском саду, открывайте глазки. Вот такое чудо произошло с нами. А королева Цветочного царства предала вам витаминный чай из лепестков роз. Угощайтесь!

*Дети пьют чай.*