**Конспект занятия по профилактике плоскостопия**

**Тема: «Весёлый зоопарк».**

**Инструктор по физкультуре**

**Елена Алексеевна Мосунова**

**Программное содержание:**

1. Упражнять детей в ходьбе на носках, пятках, на наружных краях стоп.
2. Продолжать учить захвату предметов пальцами ног, удерживая их.
3. Развивать мышцы конечностей благодаря специальным упражнениям.

**Материал, оборудование:**

Канат, самомассажёры, гимнастические палки, мячики, нестандартное оборудование: дорожка со следами, дорожка с нашитыми на ней пуговицами, пробки от пластиковых бутылок.

**Ход:**

**Инструктор.** Дети, как называется парк, где содержат диких животных. Здесь можно увидеть животных, которые живут не только в нашей местности, но и в дальних странах. А давайте отправимся в зоопарк. Тогда в путь.

Ходьба на носках: «Лисички».

Ходьба на пятках: «Кабанчики».

Ходьба на наружных краях стоп: «Медвежата».

**ОРУ – комплекс «Весёлый зоопарк».**

**«Танцующий верблюд»**

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пяток (носки от пола не отрывать).

**«Забавный медвежонок».**

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперёд-назад, влево-вправо.

**«Смеющийся сурок».**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью, локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1 – 2 - полуприсед на носках, улыбнуться

3 – 4 – и.п.

**«Тигрёнок потягивается».**

И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1 – 2 –выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись

3 – 4 – и.п.

**«Обезьянки – непоседы».**

И.п. – сидя по - турецки, руки произвольно.

1-2 – встать

3-4 – стойка, ноги скрещены

**Основные виды движений:**

1. Ходьба по канату боком приставным шагом (3-4 раза)
2. Ходьба по «кочкам» (самомассажёрам)
3. Прокатывание мячей вперёд-назад одновременно двумя ногами – «Мишка на роликовых коньках».

**Подвижная игра «Страус»**

«Страус» рассыпает по всей площадке мелкие предметы (пробки), которые предлагает собрать своим «птенцам», захватывая пальцами ног. (3-4 раза).

****

****

