Цель: - профилактика плоскостопия; закрепить полученные умения из комплекса упражнений для коррекции плоскостопия в игровой форме.

Задачи:

Оздоровительные: - профилактика и коррекция плоскостопия;

- укреплять костно-мышечный аппарат стопы и голени;

- развивать ловкость.

Воспитательные: - формировать морально-волевые качества (целеустремленность, смелость, выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость в достижении результатов);

- воспитывать взаимоподдержку, взаимопомощь.

Развивающие: - развивать умение ориентироваться в пространстве;

- развивать зрительное внимание.

Оборудование: массажные мячи, игрушки от киндер-сюрпризов, крышки от пластиковых бутылок, 2 корзины, конусы, кегли, мячи средних размеров, платочки, маленькие резиновые массажные коврики, 2 тазика.

Ход занятия:

Дети заходят в спортивный зал.

Инстр-р: Здравствуйте, ребята, а в любите путешествовать? (Да!)

- А вы были когда-нибудь на необитаемом острове? (Ответы детей)

- А как туда можно попасть? (Ответы детей)

\_ А вам хотелось бы там побывать? (Ответы детей)

Чтобы нам сегодня попасть на необитаемый остров, нам необходимо пройти первое испытание, а именно – полосу препятствий, ведущую на остров. Готовы? (разнообразные массажные дорожки).

Инстр-р: Ребята, мы попали с вами на необитаемый остров… А что прежде всего мы должны сделать на необитаемом острове после долгого пути? (Ответы детей). Нам необходимо размяться.

МАССАЖ СТОП.

Проведем по ножке нежно, Поглаживание стоп ла-

Будет ноженька прилежной донями рук.

Ласка всем, друзья, нужна,

Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательна, Растирание стоп «ку-

Выполняй её старательно, лачками» рук.

Растирай, старайся

И не отвлекайся!

По подошве, как граблями, Рука-«грабли» по стопе.

Проведём сейчас руками.

И полезно, и приятно –

Это всем давно понятно!

Рук своих ты не жалей Похлопывание стоп

И по ножкам бей сильней, ладошкой.

Будут быстрыми они,

Потом попробуй, догони!

Раз – согнули, два – согнули, Сгибание – разгибание

И потом ещё раз пять! пальцев ног.

Разминаем наши пальцы,

Чтобы весело скакать!

Скажем всем СПАСИБО!

Ноженькам своим,

Будем их беречь мы

И всегда любить.

Инстр-р: А теперь , ребята, нам необходимо сделать хижину. Для этого нам нужен строительный материал. Разделимся на две команды «Медузы» и «Морские звёзды» (прикрепляются эмблемы на грудь каждого участника). Каждая команда должна набрать побольше очков-«жизней» (мячи, которые инстр-р выдаёт по завершению конкурса) в свою корзину. У кого будет больше «жизней», тот сможет выбраться с необитаемого острова.

1.ПЕРЕПРАВА.

Две команды садятся друг напротив друга в шеренгу: ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Переправить кубики ногами из одного обруча в другой, передавая друг другу. Кубики зажаты стопами.

2.СТРОИТЕЛИ.

Каждому участнику выдается по два кубика, чья команда быстрее построит свои хижины («башни» кубик на кубик) ногами – побеждает.

3.УБОРКА.

-Пока мы строили себе хижины.на нашем острове скопилось много отходов строительного материала. Необходимо срочно всё убрать!

На ковёр рассыпаются игрушки от киндер-сюрпризов, пробки, теннисные шарики. Чья команда больше всех соберёт «мусора» в свою корзину, зажимая пальцами ног, та и победила.

4.ГУСЕНИЦЫ.

- Мы осмотрели весь остров и обнаружили огромное количество гусениц. Ребята, а давайте понаблюдаем, как они принимают солнечные ванны на песке.

Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребёнка руки подняты вверх. По сигналу инстр-ра дети одновременно перекатываются на живот – спину – живот – спину. Отмечается команда, не опустившая руки и правильно выполнившая перекат.

5.МЕТКИЕ НОГИ.

- Ребята, а теперь нам пора подкрепиться. Всем идем добывать кокосы.

В одну линию выставляются кегли. На другую линию выстраиваются участники одной команды. Все ставят правую ногу на мяч и отталкивают мяч ногой, чтобы он сбил как можно больше кеглей. Затем левой ногой. Чья команда больше всех собьёт кеглей, та и побеждает.

6.ПИСЬМО.

- В каждой команде, я думаю, все ребята скучают по дому. Давайте напишем письма своим родным.

Команды садятся на скамейки и, зажав карандаши пальцами ног, пишут международный сигнал бедствия SOS!

7.СТИРКА.

- Ребята, пока мы свами строили хижину, собирали кокосы. Наша одежда стала грязной. Вам необходимо её выстирать.

Команды по одному, зажав платочки пальцами ног, переносят их в тазики.Кто вперёд перенесет платочки.

8.ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ.

- Ребята, сегодня ночью случился прилив воды в море, и на берег выбросило много морских ежей. Их надо срочно спасти, вернуть в море. Но переносить их надо не руками, а зажав между щиколоток ног.

Эстафета: пройти до конуса и обратно, зажав мяч между ног, не уронив его. Кто быстрее.

- Ребята, как же выбраться с необитаемого острова? (Ответы). У нас есть шанс попасть к маме и папе. Но нам нужно плавательное средство. Чтобы не тонуло в воде. Это плот (массажный коврик), но прежде определим победителя по числу «жизней» (мячи в корзинах).

- Сегодня проигравших нет. Потому что вы все на необитаемом острове друг другу помогали. Поэтому сегодня победила ДРУЖБА!!!!!!! (каждому участнику выдается одна витаминка «РЕВИТ» - жизнь).

 Каждый встаёт на плот (массажный коврик) и отправляется домой.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №411 городского округа Самара**

**Россия, 443107, г. Самара, пос.Мехзавод, квартал 16, д. 22**

**тел.:957-39-98, тел. (факс): 957-02-73 e-mail:** **sad\_411****@mail.ru**

**Конспект НОД**

**по профилактике плоскостопия с детьми старшего дошкольного возраста**

**«Путешествие на необитаемый остров»**

**инструктор по физической культуре**

 **Игнатова Вера Михайловна**

**г.о.Самара**