**Конспект НОД по физической культуре " В гостях у царя обезьян" для подготовительной группы**

**Клочкова Лина Ивановна**

Тема: В гостях у царя обезьян.

Цель. Формировать у детей правильную осанку. Учить ухаживать за ногами, выполнять специальные упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Разделы интеграции: Здоровье, физическая культура, познание, коммуникация.

Оборудование: дорожка здоровья, гимнастические коврики, халаты, ребристая доска, мячи массажные, бумага, палочки деревяные по количеству детей, платочки, галька крупная, каштаны.

 Методика проведения занятия

Ребята отправляются в гости к царю обезьян. Инструктор обращает внимание детей на то, что обезьяны похожи на детей. Но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их еще называют четверорукими. Мы с детьми нашего детского сада покажем комплекс упражнений, направленные на профилактику плоскостопия.

 Вводная часть

Мы идем в гости к обезьянам. Ходьба обычная, в обход по залу.

Впереди какая-то высокая трава. Ходьба на носках, руки вверх.

 Так я увижу вас ребята.

Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба.

Впереди болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке.

А вот и ручей. Переходим через. Ходьба приставным шагом по канату.

Возле ручья гуляют утята. Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.

Какой-то подозрительный шум в лесу. Ходьба в полуприсяде на носках, руки на поясе.

Идем тихо-тихо.

Это идет медведь. Ходьба на наружней стороне стопы, руки на поясе

Вот мы и подошли.

Уже видим обезьяны и их домишки. Обычная ходьба, построение в круг.

 Основная часть

Инструктор обращает внимание детей на то, что их встречает царь обезьян со своими обезьянками.

И.п. стоя. Подъем на носки, руки вверх – вдох. И.п. – выдох. 4-6 раз

И.п. – о.с.: ноги на ширине плеч, кисти на коленных суставах. В положении полуприсядания, не ниже 90 градусов делать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах. (Движения в одну и в другую сторону, в медленном темпе). Спину держать ровно. 6 раз в каждую сторону.

И.п. – о.с. руки на шее в «замок», ноги на ширине плеч. Наклон вперед с разведением локтей и максимальным разгибанием шеи. При наклоне голова и локти на одном уровне, ноги прямые, носки внутрь на 15 градусов, выполнять медленно. Спина прямая. 6-8 раз.

И.п. – о.с.: руки опущены, ноги на ширине плеч, носки внутрь на 15 градусов. Наклон вперед на прямых ногах, сжав в кулак. Голову не опускать, смотреть перед собой, хорошо прогнуться в пояснице. 6-8 раз

И.п. – о.с.: стопы параллельны на расстоянии ширины ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 6-8 раз.

И.п.: сидя, упор руками сзади. Ноги согнуты в коленях.

1 – левую вперед, носок тянуть.

2 – И.п.

3 – 4 то же правой ногой. 8 раз.

И.п. – лежа на спине, руки в «замке» на шее, ноги вытянуты. Скользящие движения стопой правой по голени левой ноги (подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень). Движения ног чередовать. 8-10 раз.

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах с упором на стопы, локти и кисти. Поочередное отрывание пяток от пола, начиная с более ослабленной стопы. 10 раз.

И.п. –стоя, упражнение «каток» - катать палочку сначала одной, затем другой ногой.

И.п. – сидя, на полу, упражнение «Буксир» - ноги согнуть, пятки плотно прижать к полу и не отрывать от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движения пальцев ноги подтянуть под пятки разложенную на полу салфетку, на которой лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой. 6-8 раз.

И.п. – сидя на полу. Упражнение «Маляр» - с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги провести по подъему другой (от большого пальца к колену). 3-4 раза.

И.п. – сидя. Упражнение «Сборщик» - собрать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу и сложить их в кучки. Другой ногой повторить тоже самое. 3-4-раза.

И.п. - сидя на полу. Упражнение "Художник" - с согнутыми коленями, карандашом зажатыми пальцами ноги, рисовать мысленно различные фигуры. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой. 2-3 раза.

И.п. - сидя на полу "Гусеница" с согнутыми коленями, сгибая пальцы ног, подтягивать пятки вперед до выпрямления ног. Пальцы расправить и движение повторить (имитация движения гусеницы). Упражнение выполняется двумя ногами одновременно. 6-8 раз.

И.п. - сидя на полу с согнутыми коленями. Упражнение "Кораблик": прижимая подошвы ног друг другу, постепенно выпрямить колени. Придать ступням форму кораблика. 6-8 раз.

И.п. сидя на полу. Упражнение "Мельница", ноги выпрямить. Описывать ступнями круги в разных направлениях. 6 раз.

И.п. - сидя на полу. Упражнение "Барабанщик", колени согнуть. Стучать по полу только пальцами ног, не касаясь пятками. 2-3 раза.

И.п. - сидя на полу. Упражнение "Ловите мяч ногами", подбрасывать ногами маленький мяч. 6-8 раз.

И.п. - стоя, взять маленький мяч, зажать его между ступнями. Ходьба по кругу.

И.п. - сидя, захватить пальцами стоп листок и рвать его на мелкие предметы.

 Игра -упражнение "Собери мелкие предметы"

Дети делятся на команды по двое.

У каждой команды обруч. Ходьба по обручу, мелким приставным шагом. Затем пальцами ног собирают каштаны в обручи. Выигрывает команда, которая соберет наибольшее количество каштанов.

 Заключительная часть

Инструктор обращает внимание детей на царя обезьян и говорит, что дети показали его обезьянкам все, что умеют делать. И что всем пора возвращаться домой, в детский сад.

Ходьба в обход по залу, по ребристой доске. по ребристому коврику.

Релаксация. Наигрались, сели в круг и решили отдохнуть. Самомассаж стоп. Разговор с детьми о том, как ухаживать за стопами.