Конспект НОД

по профилактике плоскостопия у детей 4-5 лет.

« В поход за здоровьем»

Цель: Продолжать укреплять и развивать крупную и мелкую мускулатуру свода стопы.

Задачи:

1.Вызвать интерес к оздоровительным занятиям.

2.Продолжать укреплять связочно - мышечный аппарат стопы.

3.Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал воспитателя.

Оборудование: Мячи по количеству детей, палки гимнастические, массажная дорожка, ребристая дорожка.

Ход занятия:

**1.Вводная часть.**

Дети входят в зал.

Инструктор: Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами отправимся в поход.

Кто знает что это значит? (ответы детей)

Через реки и овраги,

Через камни и коряги,

Под еловыми кустами,

Предстоит нам всем пройти.

А трудностей не боитесь? (ответы детей)

Тогда в путь…

- У нас хорошая осанка,

На носочках мы идём,

На носочках и на пятках,

Мы на пяточках идём.

*(Руки на поясе, спина прямая, обычная ходьба, на носочках, на пятках)*

Вот идут лисички, лисички- мягколапки,

А за ними мишки, мишки- косолапы.

*(Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба на внешней стороне стопы)*

- Переходим через мостик, смотрим вперёд (руки на поясе). Молодцы, ребята, никто ноги не промочил.

*(Ходьба по ребристой дорожке)*

- На пути у нас овраг, будьте осторожны – овраг глубокий (руки на поясе, смотреть вперёд).

*(Ходьба по канату ( гимнастической палке ) приставным шагом)*

- Ребята, какой воздух чистый! Понюхаем воздух( Глубокий вдох через нос, выдох- через рот).

( *Дыхательное упражнение « Понюхаем воздух»)*

- Молодцы ребята! Вот мы и пришли. На привале мы немного отдохнём.

**2. Основная часть**

ОРУ с мячом

1.И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Катать мяч вперёд – назад двумя стопами вместе и поочерёдно.

2.И.п. - сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Катать мяч вправо- влево двумя стопами вместе и поочерёдно.

3. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Круговыми движениями стоп вместе и поочерёдно вращать мяч вправо- влево.

4.И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами, 3-4 и.п.

5.И.п. - сидя на полу, ноги врозь. Мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

6. И.п. - сидя на полу, погладить свои ноги, похлопать ладошками, встряхнуть ноги.

- Ребята, ваши ножки отдохнули? (ответы детей).

- Молодцы. А теперь пришла пора поиграть нам детвора. Игра называется «Совушка» ( Подвижная игра)

Сову выбираем по считалочке « Дора,дора,помидора…» (бегать не наталкиваясь друг на друга, придумывать различные фигуры)

- Молодцы ребята вы очень внимательные.

- Вот подул лёгкий ветерок, зашелестели листья на деревьях. Подуем как ветер. (Дыхательное упражнение «Ветер»)

- Мы подуем высоко (руки поднять вверх – вдох, опустить – выдох).

- Мы подуем далеко (руки вытянуть вперёд – вдох, руки опустить- выдох).

- Мы подуем низко ( присесть, руки вытянуть вперёд – вдох, встать- выдох).

- Мы подуем близко (поднести ладони ко рту – выдох, развести руки- вдох).

- Молодцы! Ребята вам понравилось ходить в поход? (Ответы детей).

А сейчас нам пора.

- Возвращаемся назад, в наш любимый детский сад!

**3. Заключительная часть**

Инструктор: Вы готовы? Тогда, в путь- дорогу!( Дети идут друг за другом по полосе препятствий).