

## Физкультурное занятие "Здоровье начинается со стопы"

### Цель:

*Профилактика плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста*

### Задачи:

#### **Оздоровительные:**

- *Сохранять и укреплять здоровье детей*
- *Продолжать знакомить с основами профилактики и специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы;*
- *Вызвать у родителей осознанное отношение к проблеме, познакомить с путями ее решения;*

#### **Образовательные:**

- *Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения*

#### **Воспитательные:**

- *Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности*
- *Воспитывать чувство уверенности в себе.*

### Оборудование:

Массажные мячи разного диаметра– 32шт, ребристая доска, обручи, гимнастические скамейки, массажное масло, массажные дорожки из различных материалов( пуговицы, камешки, пробки, фасоль) , канат, ребристая дорожка, лестница для босохождения, дорожка со следами, листы бумаги, фломастеры

Музыкальное сопровождение: музыка « Танец утят», « Дорогою добра», «Барбарики».

### **Ход занятия:**

**Руководитель:** Добрый день! Рады приветствовать вас на нашем мастер-классе. Сегодня мы вместе с вами ознакомимся с различными приёмами профилактики плоскостопия.

Появляется Старик Хоттабыч (босиком).

**Старик Хоттабыч:** «О, бедный я, несчастный старик» (замечает детей).

«Здравствуйте, алмазы моего сердца! Я так спешил к вам в детский сад, но когда пролетал на ковре самолете над страной Игрушек, поднялся сильный ветер и сдул с ковра мои волшебные башмаки, хотя основная волшебная сила находится у меня в бороде, но без туфель меня не слушается ковер самолет. Поэтому, как только я потерял мои чудесные башмаки, ковер сбросил меня в сугроб, от чего промокла моя борода, и я не могу теперь колдовать. А без башмаков я не смогу укротить непослушный ковер и вернуться домой. О, я несчастный старик, что же мне делать?»

**Руководитель:** «Не отчаивайся, Старик Хоттабыч, может, мы сможем помочь тебе?»

**Старик Хоттабыч:** «О высокочтимые взрослые, о, изумруды моего сердца, я так благодарен вам за готовность мне помочь, но знаете ли вы, что путь в страну Игрушек не близок, и если нет ковра - самолета придется идти туда пешком. Нелегко придется нашим ножкам. Давайте их подготовим к долгому путешествию».

### **Педагоги выполняют массаж стоп:**

Чтобы далеко шагали,  
В путь дороге не устали.  
Сядем все мы, отдохнем  
И массаж подошв начнем.

На каждую ножку масла понемножку.  
Хоть они и не машина,  
Смазать их необходимо!

Проведем по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья нужна.  
Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательна  
Выполняй ее старательно.  
Растирай, старайся  
И не отвлекайся.

По подошве, как граблями,  
Проведем сейчас руками.  
И полезно и приятно -  
Это всем давно понятно.

Рук своих ты не жалея  
И по ножкам бей сильнеей  
Будут быстрыми они,

Потом попробуй, догони!

Гибкость тоже нам нужна,  
Без нее мы никуда  
Раз - сгибай, два - выпрямляй  
Ну, активнее давай

Каждый пальчик мы найдем,  
Хорошенько разомнем.  
Надо с ними нам дружить,  
Чтобы всем здоровым быть.

**Старик Хоттабыч:** «Ну вот наши ножки и готовы к путешествию. Становитесь, друг за другом отправляемся в дорогу». Под музыку "Дорогою добра" идут по дорожке здоровья (дорожка со следами, лестница, ребристая доска канат, массажные дорожки ).

**Старик Хоттабыч:** «Вот она страна Игрушек, только куда же теперь идти, ведь я не видел даже, в какую сторону унесло мои башмаки. О, старая моя голова. Смотрите вон уточка, может ей что-то известно. О, любезная Уточка, не слышали ли вы что-нибудь о башмаках, которые я потерял в вашей стране».

**Уточка:** «Слышала, как не слышать, мне про них Королева Мячей рассказывала».

**Старик Хоттабыч:** «А не подскажите ли вы нам дорогу к высокочтимой Королеве Мячей».

**Уточка:** «Некогда мне дороги указывать мне ноги тренировать надо, у нас скоро чемпионат по заплыву среди уток».

**Старик Хоттабыч:** «Разлюбезная уточка, а не покажешь ли ты нам свою разлюбезную гимнастику».

### **Гимнастика для ног под музыку "Танец утят"**

1. "Утята шагают к реке" И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.
2. "Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку" И.п. - то же. 1-2 - поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп. 3-4 - и.п.
3. "Утята встретили на тропинке гусеницу" И.п. - то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.
4. "Утка крикает" И.п. - то же. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны. ("клюв открылся"), произнести "кря-кря" 3-4 - и.п.
5. "Утята учатся плавать" И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть. 1 - согнуть правую стопу вперед. 2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

**Уточка** (радостно): Спасибо, что составили мне компанию: а к Королеве Мячей это вам вот этой дорожкой идти надо!» (показывает дорогу).

Педагоги идут указанной дорогой по дорожке здоровья. Появляется Королева Мячей.

**Старик Хоттабыч:** «О, высокочтимая Королева Мячей, слышали мы, что известно тебе о чудесных башмаках, которые я потерял, пролетая над вашей страной».

**Королева Мячей** (печально): «Ох, башмаки, причем тут башмаки, когда мои младшие братья мячи печальные в корзине скучают. Они так мечтают вырасти большими и стать настоящими футбольными мячами. А провести с ними тренировку мне одной сложно. Не до башмаков мне».

**Старик Хоттабыч:** Так давайте мы тебе поможем, а ты показывай нам.

### **Упражнения с массажными (колючими) мячами под музыку.**

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.
2. И.п. - то же Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.
3. И.п. - то же Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.
4. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 - ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 - и.п.
5. И.п. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой. Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

**Королева Мячей:** «Вот спасибо! Посмотрите, как они повеселели, да как разругались. А про башмаки чудесные, я от Обезьян Обезьяныча слышала. Вам к нему надо».

Педагоги идут по дорожке здоровья к Обезьяне, рядом с ней стоят башмаки.

**Старик Хоттабыч:** «О, высокочтимый Обезьян Обезьяныч, не соблаговолишь ли ты вернуть мне мои чудесные башмаки. Они мне очень нужны!»

**Обезьян Обезьяныч:** «Вот еще они мне самому нравятся. Вон какие красивые да блестящие, а какой я в них красивый».

**Старик Хоттабыч:** «Но многоуважаемый, Обезьян Обезьяныч, ведь в них вы не сможете играть в самую обезьянью игру».

**Обезьян Обезьяныч:** «Это какую еще игру?»

**Старик Хоттабыч:** Давайте научим Обезьян Обезьяныча обезьяньей игре.

### **Эстафета "Обезьянья эстафета"**

Участники делятся на две команды и садятся на две скамейки. Возле каждой скамейки лежат кольца на одно больше игроков в команде. В первых кольцах

лежит равное количество бусин, которые дети должны ногами перекладывать из одного кольца в другое. Чья команда быстрее закончит передачу, та и выиграла. Игру повторить в обратном направлении другой ногой.

**Обезьян Обезьяныч:** «Замечательная игра, но башмаки все равно не отдам, я их перед игрой снимать буду».

**Старик Хоттабыч:** «Ну, умнейший из умнейших, посмотри, ведь они тебе маленькие. Ты все равно не сможешь в них ходить».

**Обезьян Обезьяныч:** «Ходить не смогу так на стенку повешу вон они какие красивые».

**Старик Хоттабыч:** «Так ведь на стенку не башмаки вешают, картины. Хочешь, мы тебе нарисуем?»

**Обезьян Обезьяныч:** «Хочу, только раз менять такие необычные башмаки, то менять и на необычную картину. Хочу, чтобы нарисовали ее ногами».

### **Педагоги рисуют ногами «картины».**

Обезьян Обезьяныч отдает башмаки.

**Старик Хоттабыч:** «О, изумруды моего сердца, о, алмазы моей души хочу поблагодарить вас за то, что помогли мне найти мои туфли. Они ведь у меня не простые, а волшебные стоит их только надеть, сделать несколько движений ногами, загадать желание и оно непременно сбудется. Хотите попробовать?»

### **Участники загадывают желания**

**Старик Хоттабыч:** «Все ваши желания непременно сбудутся, а мое уже сбылось. Я загадывал, чтобы мы очутились опять в вашем чудесном детском саду.

**Руководитель.** Мы продемонстрировали вам несколько видов упражнений для ног. Надеемся, что наш мастер-класс вам пригодится.