

Сидорова И.В.,
инструктор
по физической культуре
МБДОУ ДС №13,
ЗАТО Александровск г. Полярный

Аннотация: Данный конспект занятия по профилактике плоскостопия предназначен для молодых и малоопытных педагогов. В конспекте содержательные и организационные подходы к работе с детьми, которые формируют доброжелательные отношения между педагогами и их воспитанниками. Данное занятие апробировано, упражнения, включенные в занятие, могут использоваться педагогами в утренней зарядке и бодрящей гимнастике после сна.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

ТЕМА: «Наши ножки озорные»

Цель: профилактика плоскостопия у детей старшей группы.

Задачи:

1. Укрепление мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава.
2. Укреплять мышцы сводов стоп и мышц ног в целом.
3. Поддержание интереса к занятиям с новым физкультурным пособием.

Оборудование: массажные коврики, степ-платформы, фантики, «камушки», 2 обруча, фломастеры, бумага.

Содержание работы	Дозировка	Дыхание	Примечание
<p>1 часть. Вводная часть. Построение в шеренгу. - Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами будем заниматься босиком. Давайте сядем и посмотрим на наши ножки.</p> <p>Игровое упражнение. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. - Пальчики на ножках (поочередное вытягивание пальцев ног на себя) - Как на ладошках, я их смело покручу (круговые движения пальцев ног по часовой стрелке) - И шагать начну. Разведу вперед-назад (разведение и сведение натянутых пальцев) - И сожму руками (сжать руками). Здравствуйте, пальчики - игрушки заводные. - Ребята, а какие у нас ножки? (красивые, стройные, быстрые, сильные). А чтобы наши ножки были еще сильнее и быстрее, предлагаю для них сегодня сделать зарядку. Ходьба на носках, на пятках, с чередованием пятка-носок, на внешней стороне стопы, ходьба сильно сжав пальцы. Легкий бег на носках.</p> <p>2 часть. Основная часть. ОРУ на массажных ковриках и степ-платформе. 1.И.п. – стоя на коврике, руки на поясе. 1 – подняться на носки, 2 – и.п. 2. «Качели». И.п. – пятки вместе носки врозь, руки на поясе. 1 – подняться на носки</p>	<p>1 раз</p> <p>По 30 сек. Каждый вид</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Вдох носом, – выдох ртом. –</p> <p>Вдох- выдох</p>	<p>Напротив каждого массажного коврика ставится степ-платформа.</p>

<p>2 – перекат на пятки.</p> <p>3.«Танцующий верблюд». И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях.1 – оторвать от пола пятку правой ноги и поднять локоть правой руки.2 – тоже левой ногой и рукой.</p> <p>4.И.п. – стоя на коврике, руки опущены вниз.</p> <p>1 – встать правой ногой на платформу</p> <p>2 – встать левой ногой</p> <p>3 – сойти на пол правой ногой</p> <p>4 – то же левой ногой.</p> <p>5.«Качели». То же стоя на степ-платформе.</p> <p>6.Прыжки. И.п. – стоя на коврике, ноги вместе.1-2 – запрыгнуть на платформу на носках, 3-4- и.п.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Вдох-выдох</p>	
<p>Подвижная игра «Пылесосы». По полу разбрасываются искусственные «камушки» и фантики от конфет, детям предлагаю навести порядок, собрать мусор пальцами ног в обруч.</p>	<p>6-8 раз 1-10 раз</p>		
<p>3 часть. Малоподвижная игра «Наши ножки рисовали».</p> <p>- Я вам буду загадывать загадки, а отгадки мы будем рисовать ногами на бумаге.</p> <p><u>1 загадка.</u> Ну-ка, кто из вас ответит, Не огонь, а больно жжет. Не фонарь, а ярко светит, И не пекарь, а печет. (СОЛНЦЕ)</p> <p><u>2 загадка.</u> Белый, белый пароход, Над деревьями плывет, Если станет, синим-синим, Разразится ливнем (ОБЛОКО)</p> <p><u>3 загадка.</u> Вот и улица и дом И труба на доме том Вот и мама у порога А ведет к нему (ДОРОГА)</p>	<p>1-2раза</p>		<p><u>Усложнение игры «Пылесосы».</u> Используется 2 обруча: 1 – для фантиков, 2- для камушков.</p>
<p>Игра-массаж. Наши ножки рисовали Пыль и грязь вокруг убрали Пальчики покрутим Будем их щипать А потом погладим Станем расслаблять. Будут наши стопы Здоровы, крепки. Смело смогут топать Целый день скакать Танцевать под музыку И не устать.</p>			<p>Слова сопровождаются действиями.</p>

