

Конспект Открытого Занятия в старшей Группе по
профилактике Плоскостопия.
«Наши ножки бегут по дорожке»

Подготовила:
инструктор по физической культуре

Костик Н.И

2022

Цель: Сохранять и укреплять Здоровье Детей, Формировать Привычку к Здоровому образу жизни.

Задачи: Строиться в шеренгу; ходьба в колонне с заданиями ;Упражнения по профилактике плоскостопия(самомассаж стопы ног) Рисование ногами, Собираение ногами «Морских камней»; бусоград «Елочка» Эстафета; массаж «Рельсы , рельсы»

Ход занятия:

1-я часть: Дети приходят в спортивный зал и строятся в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте, ребята!

Говорят, есть на свете волшебный цветок –цветок здоровья! Кто его найдет и понюхает, будет самым здоровым человеком. Растет Этот цветок в стране «Неболей-ка». Добраться до нее не легко. Как бы я хотела хоть разок понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой. А вы Хотите ?(Да) Тогда не будем терять времени- в путь !

Разминка: (Под музыку «Если хочешь быть Здоров-закаляйся!»)

Ходьба в колонне с заданиями :

-на носках, руки вверх;

-на пятках, руки на поясе;

-ходьба по массажным дорожкам;

-ходьба по массажным кочкам;

-непрерывный бег в среднем темпе в течении 2-3 мин.

Ходьба с восстановлением дыхания.

Инструктор: Обращает внимание детей на знак, на котором написаны направления: «Налево пойдешь-здоровье найдешь. «Прямо пойдешь –в сонное царство попадешь». « Направо пойдешь – гору сладостей найдешь»

Инструктор: Какую дорогу вы выберете?(ответы детей) Тогда вперед!!!

Перестроение тройками

2-я часть:

ОРУ(Разминка)

Упражнения по профилактике плоскостопия

И.П.- Сидя на полу, голень правой ноги лежит на бедре левой;

1-8-растереть пальцы ног сверху и снизу круговыми движениями ладоней;

9-16-растереть подошвенную поверхность стопы кулаком левой руки в направлении от пятки к носку.

17-24- Постукивание кончиками пальцев по подошвенной поверхности стопы.

Дозировка: Выполнить самомассаж правой и левой стопы 1 раз.

Методические рекомендации. Спину держать ровно, не сутулиться. Стопы растирать сильно костными выступами согнутых пальцев, до ощущения тепла в стопах. Если стопе или пальцах есть болевые точки, их надо размять и растереть особенно активно.

Инструктор: Отлично справились, молодцы ребята!!! Присаживайтесь на стульчики. Для следующего выполнения задания, нам потребуется очень ловкие ребята.(выбираем несколько ребят).

Инструктор: Ребята, у меня есть отличная песенка «Елочки –пенечки»

Давайте немного потанцуем и разомнемся еще лучше. Проводится танец «Елочки –Пенечки»

Инструктор: Ребята , прежде чем пойти дальше, нам придетсяделиться на команды.

Делим при помощи кубиков(четыре цвета) детей на 4 команды для участия в играх на профилактику плоскостопия. При себе иметь мешочек для выбора цвета команд- участников. Положить в мешочек кубики разных цветов по количеству детей.

Команды разделены. Приступаем к выполнению заданий, чтоб дойти до цветка здоровья.

Команде красных выпадает задание «Веселый художник»

И.П.- сидя на стуле, ноги на ширине плеч, между большим и вторым пальцем правой(левой или двух ног) зажат карандаш.

Выполнить рисование стопой

(или одновременно двумя стопами) на листе бумаге (фигуры, елочку и т.д)

Инструктор: Отлично справились, молодцы ребята!!! Присаживайтесь на стульчики. Для следующего выполнения задания , нам потребуется очень ловкие ребята. (выбирает несколько ребят.)

-Ребята, посмотрите, на полу рассыпаны кристаллы. Их нужно собрать в корзинку. Но собрать их нужно не руками , а ногами ! Присаживайтесь на стульчики.

Собери кристаллы:

И.П.-Сидя на стуле.

Захват и перекаладывание пальцами ног мелких предметов, например карандашей, камешков, платочков и др.

1-2- взять предмет пальцами правой ноги и переложить влево;

3-4-ногу на пол;

5-6-взять предмет пальцами левой ноги и переложить вправо;

7-8- И.П

Дозировка: 10-12 раз.

Методические рекомендации. Следить за осанкой и равномерной работой правой и левой ноги. Можно выполнять данное упражнение во время ходьбы.

Инструктор: Замечательно справились с таким трудным заданием. А нам пора идти дальше и следующее препятствие это «бусоград». Нам нужно ногами выложить елочку на полу не прибегая к помощи рук.

И.П.-стоя босиком взять пальцами ног бусы из обруча в количестве 3 штуки на каждого ребенка. Сесть на пол , руки отведены за спину. пальцами ног сформировать три треугольника, соединив их между собой. Задание пройдено!

Воспитатель: Молодцы ребята . Мы все ближе и ближе к цветку здоровья.

Ну что же, пора выполнять следующие задания на быстроту и ловкость ног, которое называется «Снежок» И.П. стоя на полу захватить ногами салфетку и сформировать комочек «снежок». Задание выполняется поочередно правой и левой ногой по 2 раза.

Инструктор: Славно с вами мы играли. Вы ребята не устали?

Предлагаю сделать друг другу массаж.

Релаксация

«Рельсы –рельсы»

Перестроение детей в круг, чтобы они стояли близко друг другу,

Дети выполняют массаж впереди стоящему ребенку.

Рельсы, рельсы,

(выполняют ребром ладоней вертикальные движения по спине)

Ехал поезд запоздалый.

(Проводят сверху вниз ладонями по спине)

Из последнего вагона

Вдруг посыпался горох.

(пальчиками стучат по спине)

Пришли куры –поклевали,

(стучат по спине указательными пальцами)

Пришли гуси-пощипали,

(большими и указательными пальцами пощипывают спину)

Пришел слон,

(тыльной стороной кулака легко постукивают по спине)

Пришла слониха,

(тоже движение с меньшим усилением)

Пришел маленький слоненок.

(«продвигаются» по спине тремя пальцами , сложенными в щепоть)

Пришел маленький зайчонок,

(двигаться по спине двумя пальцами)

Все разгладил, все расчистил.

(поглаживают спину вверх- вниз, слева-направо)

Инструктор: Молодцы ребята , вот как мы с вами разогрели спинки. Это все для того ,чтобы улучшить кровообращение в нашем организме. Теперь вы знаете, что и массаж помогает нам поддерживать здоровье.

Нашли Цветок здоровья. Чем он пахнет?(Чесноком)

Ребята, давайте заберем цветы здоровья в группу и они нас будут оберегать

От вирусов.

Уходим в группу с цветами , прощаемся с гостями и инструктором по физической культуре.