

# Конспект физкультурного занятия в детском саду по профилактике плоскостопия «Здоровые ноги»

Инструктор по физической культуре Вошенко С.А.

МАДОУ «Детский сад № 25»

г. Петропавловск-Камчатский.

## Цель:

- Укреплять и формировать свод стопы у детей. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе, учить создавать воображаемые картины;
- Формировать ощущение удовольствия от выполняемых движений.
- Развивать основные функции стопы. Повышение тонуса, увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

## Задачи:

- 1.Познакомить детей с заболеваемостью ног-плоскостопием.
- 2.Восстанавливать свободное строение и рессорную функцию стопы;
- 3.Формировать и укреплять свод стопы у детей.
- 4.Повысить двигательную активность и выносливость к физическим нагрузкам.

**Оборудование:** канат, цветные камешки, массажные валики по количеству детей, ребристая доска, гимнастические палки, массажная дорожка, массажные мячи, коврики по количеству детей, коврики с губками.

## Ход занятия.

*Построение. Объяснение задач.*

## **Медсестра:**

«Получен от природы в дар,  
Не мяч и не воздушный шар,  
Не глобус это, не арбуз,  
**Здоровье**, очень хрупкий груз.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
**Здоровье нужно сохранить».**

**Медсестра:** Ребята, как вы думаете, для чего нужны нам **ноги**?

**Дети:** Чтобы ходить, бегать, прыгать и т. д.

**Медсестра:** Правильно, а основой наших ног является стопа.

**Стопа** – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке. А при ее деформации появляется **плоскостопие**. Нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего и возникает такая болезнь, как **плоскостопие**. Сегодня на **занятии** вы будете выполнять упражнения, которые помогут вам сохранить ваши **ноги красивыми и здоровыми**.

**Инструктор:** -Ребята, перед вами на полу находится **физкультурное оборудование**, при помощи которого мы будем выполнять различные задания, необходимые для **здоровья наших ног**. Снимаем носки и строимся в одну шеренгу. Направо- берем гимнастические палки, проходим по массажным дорожкам, где находятся промежутки кладем палочки и проходим по ним разными способами.

Убираем оборудование.

**Инструктор:** Нелегко придется нашим стопам. Давайте их подготовим к нашим испытаниям.

**Инструктор:** - Ребята, возьмите коврики в руки, идем друг за другом перестраиваемся в круг (*перестроение*).

**Профилактические упражнения для стоп.**

**Исходное положение:** сидя на полу, руки в упоре сзади.

1. Согнуть ноги в коленях, поочередно поднимаем пальцы ног вверх, вниз. (*6-8 раз*).

2. Согнуть **ноги в коленях**, упереться стопами о пол. Разводим носки в стороны и возвращаемся, затем пятки в стороны и возвращаемся. (*после серии движений расслабление*).

3. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя (*6-8 раз*).

4. **Ноги** согнуты в коленных суставах, выпрямлять правую ногу и разводить пальцы, затем левую ногу.

5. Массажные мячи, класть на коврик перед собой, брать пальцами ног и поднимать вверх двумя ногами.

6. Встать. Класть мяч на пол и поочередно массажировать стопы ног круговыми движениями.

**Инструктор:** Берем коврики в руки, поворот направо за направляющим, кладем коврики на свои места. Сейчас мы с вами посоревнуемся.

*Перестроение в две колонны.*

**Инструктор:**

1. Сидя на полу, руки упор сзади. По сигналу катим массажные ролики до обруча и кладем двумя ногами в обруч.
2. Захватывание пальцами стоп цветных камешек и перекладывание их в обруч.

Подведение итога **занятия**.

Перед детьми стоят две корзины с мячами красного и синего цвета.

**Инструктор:** Ребята, если вы считаете, что вы занимались хорошо, и у вас все получилось, вы возьмете мяч красного цвета.

Если вы считаете, что вы занимались хорошо, но считаете, что у вас не все получилось, и вы работали не в полную силу, вы возьмете мячик синего цвета.

*Выход детей из спортивного зала.*





