Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №6»

г. Всеволожска

Конспект НОД по физической культуре

«Красивые ноги» (Профилактика плоскостопия)

(старший возраст)

 Подготовила

Инструктор по физической культуре

.Дубова Н.С.

Всеволожск

2020

**Конспект физкультурного занятия по профилактике плоскостопия***«****Здоровые ноги****»*

Цель : Укреплять и формировать свод стопы у детей. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Задачи:

. Развивать основные функции стопы. Повышать тонус, увеличивать подвижность в суставах стоп;

улучшение кровообращения стоп;

улучшение координации движений.

восстанавливать свободное строение и рессорную функцию стопы;

повысить двигательную активность и выносливость к физическим нагрузкам.

Оборудование: канат, мелкие игрушки, платочки, деревянные палочки по количеству детей, ребристая доска, мешочки с песком, массажная дорожка.

1 часть. Построение. Объяснение задач.

Инструктор

«Получен от природы в дар,

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз,

**Здоровье**, очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Ребята, как вы думаете, для чего нужны нам ноги?

Дети - чтобы ходить, бегать, прыгать и т. д.

Инструктор : 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 занятиивы будете выполнять упражнения, которые помогут вам сохранить ваши ноги здоровыми**.**

**Вводная часть Ходьба и бег с заданиями**

Инструктор -Ребята, приготовились! В обход по залу шагом марш

-обычная ходьба,

- ходьба на носках, руки вверх.

 - ходьба по канату.

- ходьба по ребристой доске.

- ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.

- ходьба в приседе на носках.

- ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.

 - ходьба по кочкам, по мешочкам с песком.

 Перестроение в три колонны

 **ОРУ**

**Профилактические упражнения для стоп**

Исходное положение сидя на полу, руки в упоре сзади.

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

2. Согнуть ноги в коленях**,** упереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п. *(после серии движений расслабление)*

3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры *(6-8 раз)*.

4. Ногисогнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.

5. Скользящие движения стопы одной ноги по голени другой

 с одновременным охватом поверхности голени. То же другой ногой.

6. Сидя, ногисогнуты в коленных суставах, стопы стоят параллельно. 7. Приподнимание пяток вместе попеременно.

8. Сгибание и разгибание стоп

9. Приподнимание пятки одной ногис одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги

10. Сидя на полу, ноги прямые**,** кисти рук в упоре сзади, разводить колени, подтягивая стопы до полного соприкосновения подошв.

11. Подошвенное растирание стоп по ковру, продольное и круговое.

12. *«Дворники»* Согнуть пальцы ног и имитировать работу дворников на лобовом стекле автомобиля

 **ОВД** (спредметами, сидя на скамейке)

1. Захватывать пальцами стоп мелкие игрушки и перекладывание их в другую сторону. Тоже в обратную сторону

2. *«Стираем платочки»*Сгибая пальцы босых ног собираем платочек, лежащий на полу, а затем также пальцами ног расправляем его

. *(6-8 раз)*

3. *«Раскатываем тесто»* Катаем палочку стопами ног, правой и левой, поочередно. *(6-8 раз)*

 **Подвижная игра** (под музыку**)**

 **«Лесные жители»**

Дети под характерную музыку изображают животных

Ходят, бегают, скачут, как: медведи, зайцы, лисички ,волки и т.д.