**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение Костромского муниципального района Костромской области «Детский сад «Колокольчик» деревни Коряково»**

Конспект **физкультурно - оздоровительного мероприятия по профилактике плоскостопия «Там, на неведомых дорожках…»**

Подготовительная к школе группа

Подготовила воспитатель: Т.В.Сапожкова,

I квалификационная категория

-2021-

***Цель:*** укрепление и сохранение здоровья детей; предупреждение развития плоскостопия.

***Задачи:***

***Образовательные:***

- продолжать учить выполнять упражнения по профилактике плоскостопия;

- упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе и выполнении

упражнений;

- продолжать учить детей согласовывать свои действия с командами;

***Развивающие:***

- развивать двигательные умения и навыки;

***Воспитательные:***

- воспитывать интерес детей к занятиям физическими упражнениями;

***Оздоровительные:***

- приобщать детей к здоровому образу жизни;

- предупредить развитие плоскостопия.

***Методы и приёмы:***

*Словесные:* художественное слово,объяснение, указание, пояснение.

*Наглядные*: игрушка – кукла Василиса, показ выполнения упражнений.

*Практические:* игровые приёмы, выполнение детьми физических упражнений и игровых заданий, игровое упражнение «Мостик», самомассаж ступней ног.

***Материал и оборудование:*** детский крем, влажные салфетки, массажная дорожка,платочки 25х25см, обруч, бусинки, мягкий Z-образный модуль, верёвка, листы бумаги А-4, фломастеры, цветик – семицветик.

**Ход:**

**Воспитатель**: Ребята сегодня у нас гости, давайте скажем, как вас зовут. Вставайте в круг. Называя свое имя, вы подаете правую руку рядом стоящему соседу. В итоге у нас должен получиться замкнутый круг.

- Теперь поднимите руки вверх и дружно скажем – УРА! Вместе мы друзья!

**Воспитатель:**Сказка - это удивительный, волшебный мир, в котором происходят самые необыкновенные чудеса и превращения. А вы любите сказки?

**Воспитатель:** Ребята, нам пришло письмо, давайте посмотрим от кого.

( письмо от Василисы: Здравствуйте, ребята. Я знаю, что вы любите сказки, но сегодня я не могу вам их рассказать. Случилась беда, меня украл Кощей Бессмертный и спрятал в высокую башню. Ребята, вы же знаете, как победить Кощея. Помогите, освободите. А  в помощь, вам я дарю цветик- семицветик).

- Ребята, сейчас мы с вами отправимся в сказочное путешествие. Цветик – семицветик нам поможет.

А для начала, нам необходимо укрепить  мышцы ног.

*(Перед самомассажем дети протирают ступни ног влажными салфетками)*

**«Самомассаж ступней ног»**

На каждую ножку

Крема понемножку.

*(воспитатель наносит детям крем на ступни ног)*

Хоть они и не машины,

Смазать их необходимо!

В сказку мы сейчас пойдем

Приключения найдем,

Свои ножки разминайте

Не спеша все выполняйте.

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Разминка тоже обязательна,

Выполняй ее старательно.

*(разминка ступней ног)*

Раз сгибай, два выпрямляй

Ну, активнее давай.

Рук своих ты не жалей

И по ножке бей сильней

Будут быстрыми они

Потом попробуй, догони

По подошве как граблями,

Проведем мы ноготками,

И полезно и приятно

Это всем давно понятно

В центре точку мы найдем

Хорошенько разомнем,

Надо с ножками дружить,

Чтобы быстрым, ловким быть.

*(Дети выполняют самомассаж стоп в соответствии со словами).*

**Воспитатель:**

-Цветик - семицветик,

Сказочный цветок

В нем заданья скрылись

За каждый лепесток.

Лепесток мы открываем

И заданье выполняем.

***Первое задание.***

-В лесу редко мы бываем

И путей дорог не знаем

Как понять куда идти?

Чтоб Василису нам найти.

Ребята, отправляемся в путешествие по неведомым дорожкам.

По следочкам мы пойдем

На полянку попадем.

**- *Ходьба по массажной дорожке*.**

**Воспитатель:**

-Перед нами поляна « Цветочная».

***Второе задание.***

Надо убрать платочки – лепесточки пальцами ног и не помогать руками.

Руки прячь за спину

Ногу в серединку.

***Дети поднимают платочки пальцами ног, и переносят их с одного места на другое, не помогая руками. Каждый переносит 3-4 платочка.***

**Воспитатель**: Дальше отправляемся

А, давайте поиграем! Сделаем мост.

**Игровое упражнение** **«Мост»**: дети принимают И.П. стоя, согнувшись друг за другом, последний проползает под всеми выстроенными ребятами и встает впереди колонны.

**Воспитатель:**

**-**Дальше отправляемся.

Ой, ребята, здесь поляна

Не простая, а ягодная

Лепесточек открываем и заданье выполняем.

 Должны ягоды собрать

 И в корзину все убрать.

Ягоды должны убрать пальцами ног.

Руки прячь за спину

Ногу в серединку.

***Дети пальцами ног собирают бусины.***

**Воспитатель:**

-Лепесточек открываем и заданье выполняем.

Идти нам далеко,

Идти нелегко.

Болото у нас впереди,

Осторожно надо пройти.

***Ходьба по мягкому модулю и веревочке*.**

**Воспитатель:** Ребята, поляна волшебная на нашем пути

 Лепесток мы открываем

В сказку с вами попадаем.

В сказке много приключений,  
Очень радостных волнений,  
Побеждает в ней добро,  
Ведь, оно сильней, чем зло.

Чтоб Василису нам спасти

Смерть Кощея надо найти

А Кощея смерть в игле,

Та игла лежит в яйце.

Ребята, нам нужно будет нарисовать пальцами правой ноги яйцо, а пальцами левой ноги иглу.

*Дети выполняют задание.*

-А теперь разорвем  рисунок. Только так вы справитесь с Кощеем.

(появляется Василиса -кукла)

**Василиса:** Спасибо, ребята. Освободили вы меня, избавили от Кощея. А теперь я расскажу вам сказку …..(Василиса начинает рассказывать сказку, обнимая детей)

Воспитатель уводит детей из зала.