

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11
(МАДОУ детский сад № 11)

Юридический адрес: 620144, г. Екатеринбург, ул. Сурикова, 53-б, Тел. (343) 389-17-34(33)
Фактический адрес: 620144, г. Екатеринбург, ул. Сурикова, 53-б
ИНН/КПП 6674368962/667901001

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ТЕМУ:
«Здоровые ножки»
(для детей шестого года жизни)



Инструктор по физической культуре
МАДОУ детского сада №11
Чкаловского района г. Екатеринбурга
Коровцева Арина Андреевна

Екатеринбург, 2021

ТИП ЗАНЯТИЯ: познавательно-оздоровительный.

УЧАСТНИКИ: дети старшего дошкольного возраста, инструктор по ФК.

ЦЕЛЬ: создание условий для профилактики и предупреждения плоскостопия у детей в процессе оздоровительной работы; профилактика плоскостопия у детей с использованием упражнений в игровой форме; сохранение и укрепление здоровья дошкольников;

ЗАДАЧИ:

- Создать условия для формирования знаний о здоровой стопе;
- Знакомить с доступными способами укрепления здоровья;
- Разработать и совместно с ребятами апробировать систему мероприятий, направленных на профилактику плоскостопия.

ФОРМЫ РАБОТЫ: физкультурное занятие, закаливающее мероприятие в сочетании с физическими упражнениями, подвижные игры.

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ: фронтальный, групповой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ: беседа, вопросы к детям, знакомство с новыми терминами, игры, побуждения к ответам, поощрения.

МАТЕРИАЛЫ: чистые листы бумаги, гуашь, карандаши, платочки, обручи, кубик, парашют.

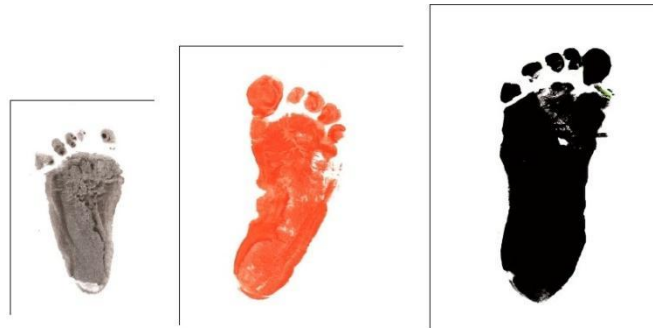
ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: самостоятельная деятельность ребят в режимных моментах (умение применять доступные способы по укреплению здоровья, подвижные игры и т.д.).

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Элементы методической структуры занятия	Действия педагога	Действия воспитанников
Организация воспитанников	- Здравствуйте, ребята! Вы любите путешествовать? Сегодня я хочу предложить вам отправиться в увлекательное путешествие в страну здоровых ножек. И назовем мы наше путешествие «Здоровые ножки бегут по дорожке».	Ответы детей
I этап Девиз этапа: «Я здоровье сберегу, сам себе Я помогу!»	- И первое место, где нам предстоит остановиться – это злое царство «Плоскостопие». -Ребята, а Вы знаете причины, влияющие на развитие плоскостопия? (ознакомление ребят с причинами и факторами, влияющими на развитие плоскостопия: <u>наследственность, ношение «неправильной» обуви, чрезмерные нагрузки на ноги, травмы стоп</u>) -Ребята, а Вы знаете, как определить плоскостопие?	Ответы детей Ответы детей

(знакомство с плантографией)

-А теперь Я предлагаю провести эксперимент и проверить наши стопы.



Дети проводят эксперимент

(На пол помещается чистый лист бумаги.

Ступни ног покрываем гуашью.

«Испачканными» ногами ребята встают на лист бумаги. Спину дети должны держать прямо, ноги сведены вместе, масса тела должна распределиться равномерно, ребенок должен задержаться в этом положении несколько секунд. На бумаге должен остаться четкий отпечаток его стопы.)

Ребята проводят сравнение своих отпечаток стоп с изображениями правильной стопы и с изображениями с нарушением сводов стопы.

	-А для того, чтобы нам точно защитить наши ножки, Я предлагаю разучить самомассаж стоп. <u>(Знакомство с самомассажем стоп:</u> <i>1. Подошву и тыльную сторону стопы растираем по направлению от пальцев к голеностопному суставу; продолжительность около 30 секунд.</i> <i>2. Пальцами обеих рук разминаем и растираем основания пальцев ног с подошвенной стороны (30 — 60 секунд), затем — пятку (30 — 60 секунд).</i> <i>3. Поглаживающим движением массируем стопу (от носка к голеностопному суставу), охватывая ее обеими руками со всех сторон (30 секунд).</i> <i>4. Охватываем ногу в области лодыжки двумя руками и выполняем глубокое массирующее поглаживание от голеностопного</i>	Ребята с помощью фронтального метода выполняют самомассаж стоп.
--	--	--

	<i>до коленного сустава (10 — 15 раз), затем проводим в том же направлении разминание (10 — 15 раз) и снова поглаживание (10 — 15 раз).</i> <i>5. В заключение приемом поглаживания массируем, охватывая ногу обеими руками со всех сторон, от голеностопного сустава до коленного сустава (10 раз).</i> <i>Тот же комплекс самомассажа делается на другой ноге.)</i>	
II этап Девиз этапа: «Игры, которые лечат!»	-Возвращаемся к нашему путешествию. И попадаем мы в веселое царство «Игры». Но это не просто царство, где все играют. Там есть необычные игры, направленные на профилактику плоскостопия. Предлагаю поиграть! 	1. «ХУДОЖНИК» Карандашом, зажатым пальцем правой стопы, ребята рисуют различные фигуры на листе бумаги (круг, треугольник, квадрат и т.д.), придерживая при этом лист бумаги левой ногой. (Через 30-50 секунд – смена ног).



2. «СБОРЩИК»

Ребята собирают пальцами одной ноги различные мелкие предметы (например, карандаши), разложенные на полу.

(Обязательна смена ног).

3. Эстафета «ПОМЕНЯЙСЯ МЕСТАМИ»

Дети строятся в 2 колонны.

По сигналу игроки, стоящие в колонне первыми, добегают до обруча, берут из него ногой платочек и прыжками на другой ноге добираются обратно. Передают эстафету (в виде платочка) другому игроку. Другой игрок, зажав платок пальцами ног, прыжками добирается до обруча, кладет в обруч платок и

*Педагог следит за правильным хватом
платочка, мягким приземлением во время
прыжков.*



*Педагог следит за
одновременным
выполнением ребят.*

бежит обратно, передавая эстафету
следующему игроку (задеть по плечу).

4. «ГОНКА ПО КРУГУ»

Дети сидят на полу по кругу, ногами в центр, с опорой рук сзади. У каждого второго или третьего игрока в ногах находится кубик. По сигналу дети начинают передавать ногами кубик по кругу.

(Ребенок, у которого оказалось более двух предметов – выбывает из игры).

5. «ПАРАШЮТ»

Дети сидят на полу по кругу, ногами в центр, с опорой рук сзади. Каждый игрок

	- Молодцы ребята! Мне с вами было тоже очень интересно работать. Большое всем спасибо за занятие. Ну а если у кого-то остались ко мне вопросы, я готова на них ответить.	
--	---	--