**Конспект физкультурного занятия «Здоровые ножки» (подготовительная гр.)**

**Провела Третьякова И.Н.**

Цель: Формировать осознанное отношение к своему здоровью.

Задачи: 1. Укреплять и формировать свод стопы у детей, развивать основные функции стопы.

2. Закреплять двигательные навыки детей по выполнению специальных физических упражнений и массажа для профилактики плоскостопия.

3. Развивать интерес к своему организму, к его состоянию.

Оборудование: ребристая доска, массажные резиновые коврики (разные, бум для равновесия, узкая и широкая платформа, 2 поддона с мелкими и крупными морскими камушками, 2 поддона с влажной и сухой тканью для водного закаливания, резиновые валики-2 шт., гимнастические палки-2 шт., мышки для захвата пальцами-2 шт., 4 круга от кольцеброса, 2 ведёрка, 2 набора шнуров-«червячков» по 7 шт., листы с закреплённой копировальной бумагой для плантографии по кол-ву детей, 2 контура стопы из бумаги (здоровая и плоская).

I. Вводная часть.

-Ребята, давайте поздороваемся с нашими гостями. Мы сказали друг другу «здравствуйте», это значит, пожелали здоровья. Здоровыми у человека должны быть все органы, в т. Ч. И ноги. О них тоже нужно заботиться.

Давайте вспомним, что такое здоровая стопа? Кто может определить здоровую стопу? (Дети показывают.)

- А это плоская стопа. Как это называется? (Плоскостопие.)

-Да, казалось бы, такой пустяк, ложбинка не такая глубокая как на здоровой ступне, но от этого зависит здоровье человека: и осанка, и боли в ногах, и усталость. как же человеку поддерживать здоровье ног? (Делать массаж, гимнастику для ног, закаливание, заниматься спортом.)

-Правильно, всё мы это умеем делать. Сначала сделаем массаж для ног, упражнения для укрепления мышц, пройдём по оздоровительной дорожке и перейдём к водному закаливанию.

II. Основная часть.

1. Самомассаж ног.

–Я предлагаю начать с самомассажа ног. (Дети расходятся на свои коврики.)

Обыгрывание действий Действия детей

Божьи коровки, папа ползёт.

Следом за папой мама идёт.

За мамой следом детишки бегут.

Вслед за ними малышки ползут.

В юбочках с чёрными точками.

И стали они строить домик. Туки-туки-туки-точки, застучали молоточки. Туки-туки-туки-ток, застучал молоток.

Пришли маляры и стали красить дом. Красят домик маляры, для любимой детворы. 1. Поглаживают ноги от ступни до колена.

2. Разминание голеней и ступней ладонями.

3. Похлопывание голеней ладонями.

4. пощипывание от ступни до колена.

5. Постукивание пальцами от ступни до колена.

6. Постукивание кулачками голеней.

7. Поглаживание стопой голени.

2. Упражнения на укрепления мышц стопы. (Садятся на ковриках.)

-Теперь приготовьтесь к упражнениям, которые сделают наши ноги крепче и сильнее.

1. «Здравствуйте-до свидания»

Подтягивание стоп на себя и от себя (10 раз по 3 р.)

2. «Поклонились»

Сгибание и разгибание пальцев (10 раз по 3 р.)

3. «Пальчики поссорились, помирились»

Развести носки ног в стороны, пятки стоят на месте, соединить носки. (10 раз по 2 р.)

4. «Гусеница»

Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперёд, подтягивая пальцы. (3 р.)

5. «Мельница»

Ноги вытянуты, совершать круговые движения стопами внутрь, потом наружу. (По 10 р.)

-Крутится, вертится маленькая мельница,

Крутится, вращается, у нас всё получается.

6. Ходьба по гимнастической палке с захватом её пальцами; катание резиновых валиков, перекладывание мышек из обруча в обруч, складывание «червячков» в вёдра (по 2 чел.)

3. Ходьба по тренажёрной дорожке.

-Сейчас мы пройдём по тренажёрной дорожке, чтобы стопы наших ног укреплялись и развивались правильно. (По окончании 3 круга ходьбы по дорожке подаётся поддон с сырой тряпкой.)

- А теперь мы перейдём к водному закаливанию. (Ставится поддон с сырой тряпкой, дети переступают ногами по ней и выходят на сухую тряпку. Расходятся по коврикам.)

-Я предлагаю вам сделать отпечаток своей стопы. Вы ведь, наверно, хотите увидеть какие у вас стопы. (Раздаю по листу бумаги с копиркой, дети встают и делают отпечаток.)

Листы вывешиваются на доску, рядом с шаблоном. Дети сравнивают отпечатки.

-Посмотрите, какие у всех разные стопы, но все они крепкие и сильные, потому что мы занимаемся специальной гимнастикой. И дальше будем заниматься, стремиться к тому, чтобы у всех были здоровые стопы, здоровые ножки.