**Конспект нетрадиционного физкультурного занятия по профилактике плоскостопия в ст.гр.**

**«Там, на неведомых дорожках…».**

**Цель:** формирование и укрепление свода стопы у детей, используя игровые упражнения и подвижные игры.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Обучать детей в захватывании мелких предметов пальцами ног.
2. Упражнять детей в правильной постановке стоп при ходьбе на наружных краях стоп, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи;

**Развивающие:**

**1.** Развивать равновесие, мышечно-связочный аппарат голени и стопы.

**2.** Развивать у детей коммуникативные качества: сочувствие, сопереживание.

**Воспитательные:**

Продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям.

**Ход занятия.**

1. **Дети заходят в спортивный зал, встают в шеренгу по одному.**

**Инструктор:**

**Построение в шеренгу. (под** **муз. сопровождение)**

- В шеренгу становись!

- Равняйсь! Смирно! Вольно!

**Инструктор:** - Здравствуйте ребята! Как настроение?

- Сегодня у нас необычное занятие, к нам пришли гости.  Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки!

**1.. Инструктор**: Ребята, нам пришло письмо, давайте послушаем 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. Помогите, освободите. Ребята, вы же знаете как победить Кощея? А в помощь себе найдите цветик - семицветик).

1. Ребята, сейчас мы с вами отправимся в сказочное путешествие.

**(*Музыкальное сопровождение: «В гостях у сказки»)***

**А для начала, нам необходимо укрепить** **мышцы ног «Массаж ног»**

**(сидя на полу шагают)**

-Свои ножки разминайте

Не спеша все выполняйте.

**(шагают по полу, руки за спиной)**

-Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

**(растирание стоп ладошкой)**

-Разминка тоже обязательна,

Выполняй ее старательно.

Раз сгибай, два выпрямляй

Ну, активнее давай.

**(сгибание пальцев ног)**

Рук своих ты не жалей

И по ножке бей сильней

**(кулачками стукают по ноге)**

Будут быстрыми они

Потом попробуй, догони.

**(сидя бегут на полу)**

**Инструктор**:

В лесу редко мы бываем

И путей дорог не знаем

Как понять куда идти?

Чтоб Василису нам найти.

1. Ребята, отправляемся в путешествие по неведомым дорожкам. (Звучит музыка **«Звуки природы»).**

По следочкам мы пойдем

На полянку попадем.

Цветик - семицветик

Быстро найдем

И Василису от Кощея спасем.

**Перед нами поляна «Цветочная», на ней вырос цветик - семицветик.**

Цветик - семицветик

Сказочный цветок

В нем заданья скрылись

За каждый лепесток.

**1.** А чтобы мы с вами справились с Кощеем нам нужно подготовиться **(отрывает 1 лепесток)** - вводная

* Обычная ходьба.
* Ходьба на наружных краях стоп.
* Ходьба по следам и ладошкам.
* Ходьба по массажным дорожкам, по массажным коврикам, по кочкам.
* А сейчас быстро надо бегать, чтобы добежать до цветочной поляны.
1. **Упражнения с иглболом. (2 лепесток)**
2. И. п.: сидя на стуле, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе. (6-8раз)
3. И.п.: сидя на стуле, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад поочередно то левой, то правой стопой. (6-8раз)
4. И. п.: сидя на стуле, мяч под стопами. Круговые движения ногами – сначала вправо, затем влево. (6-8раз)
5. И.п.: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, мяч между ногами, руки опущены. Перекатывание мяча от правой ноги к левой и наоборот. (Катаем с напряжением). (6-8раз)
6. И. п.: Сидя на стуле, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях. (6-8раз)
7. Прыжки на месте на двух ногах, вокруг стула. (1мин)
8. Упражнение на дыхание:

Зажать пальцем одну ноздрю - вдохнуть, выдох-через другую ноздрю. Повторить 3 раза. Тоже самое сделать с другой стороны носа.

Направо! В обход по залу шагом марш!

**Инструктор**: Дальше отправляемся.

По мостику пойдем

В сказку мы волшебную с вами попадем.

1. ***Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи*; (3 лепесток)**

Ой, ребята, здесь поляна

Не простая, а Грибная.

Должны грибы собрать

И в корзину все убрать.

**7. Захватывание мелких предметов пальцами ног;**

**+ прыжки на одной ноге с мелкими предметами; (4 лепесток)**

Идти нам далеко,

Идти нелегко.

Болото у нас впереди,

Осторожно надо пройти.

**8*.Ходьба по канату прямо и боком приставным шагом;(5 лепесток)***

**Инструктор:**

Чтоб Василису нам спасти

Смерть Кощея надо найти

А Кощея смерть в игле,

Та игла лежит в яйце.

**9.Ребята, нам нужно будет нарисовать пальцами правой ноги яйцо и иглу, а пальцами левой ноги держать листок. (6 лепесток)**

А теперь сомнём рисунок. Только так вы справитесь с Кощеем.

**9.**. (*звучит громкая музыка, появляется Василиса).*

**Василиса:** Спасибо, ребята. Освободили вы меня, избавили от Кощея. А теперь я с вами хочу поиграть

Лепесток мы открываем

И весело играем.

**10.Подвижная игра «Солнышко и дождик» (7 лепесток)**

**11. Инструктор**: Ребята, за вашу отвагу и смелость, Василиса принесла нам подарок **«Мыльные пузыри»**

 **(Я сейчас буду дуть, а вы ловить).**

**Заключительная часть**Мы старались, занимались,
Занимались, закалялись.
Пусть наши ножки будут крепкими!
Пусть наши ножки будут сильными!

**Итог занятия:**

Понравилось ли вам путешествие? Чем понравилось? Со всем ли мы справились? Что получилось? А что нет? Отправитесь ли вы еще в поход?

С гостями попрощайтесь и смело в группу отправляйтесь!