Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Дельфин» комбинированного вида г. п. п. Чистые Боры Буйского муниципального района Костромской области

**КОНСПЕКТ**

**Совместной деятельности**

**с детьми старшей группы**

***Образовательная область «Физическое развитие»***

**Тема: «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»**

 **Подготовила:**

 **воспитатель по физической культуре:**

**Дребезгова Варвара Николаевна**

**г.п.п. Чистые Боры, 2019**

**Возрастная группа:** дети 5-7 лет

**Направленность группы:** физкультурно-оздоровительная

**Тема кружковой деятельности**: «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»

**Цель:** Формирование навыка правильной осанки и укрепления свода стопы, используя подвижные игры и игровые упражнения

**Задачи:**

* Развивать чувство равновесия и координации движения детей.
* Закреплять навык ходьбы с правильной осанкой.
* Способствовать развитию силы мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей.
* Воспитывать умение самостоятельно выполнять физические упражнения.
* Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

**Интегрируемые образовательные области:** Познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие.

**Вид детской деятельности:** двигательная, игровая, коммуникативная, познавательная

**Форма организации детей:** фронтальная

**Предварительная деятельность с детьми:** знакомство с содержанием и правилами игр, обучение навыкам самомассажа стоп, разучивание дыхательной гимнастики, разучивание комплекса ОРУ.

**Материал и оборудование**:

* **Оборудование**: Камушки; музыкальная колонка с аудиозаписями; обручи; корригирующая дорожка: 2 резиновых коврика с шипами, 2 ребристые доски с выпуклостями разной величины, коврик с пришитыми пробками, мягкие модули, бубен
* **Раздаточный материал по количеству детей**: кольца, коврики.

**Ход образовательной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка, темп** | **Организационно – методические указания** |
| 1. Вводная часть
 | ***Цель: Проверка готовности детей к занятию; создание мотивации, интереса к занятию.*** |
| *Проверка готовности детей к занятию.* | Дети заходят в зал, здороваются с воспитателем и встают в круг.Дети внимательно слушают и отвечают на вопрос. |  | - Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас сегодня видеть. Сегодня на нашем занятии мы с вами продолжим укреплять мышцы ног и спины, будем упражняться в равновесии и продолжим учиться делать массаж стопы.Вы все готовы? |
| *Мотивация детей* *на предстоящую деятельность* | Проверка правильной осанки.Перестроение в колонну по одному.Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим.Ходьба на носках, руки вверх.Ходьба с кольцом на головеХодьба на пятках, кольцо за спинойХодьба с кольцом на голове, высоко поднимая ноги, сгибая в коленяхХодьба на носках в полуприседе, кольцо за спинойХодьба приставным шагом правым и левым боком, кольцо за спиной. Обычная ходьба Легкий бег на носочках Ходьба с восстановлением дыханияПо ходу движения дети берут коврики и стелют их на пол. | 20 сек средний20 сек. средний25 сек. средний15 сек средний20 сек средний15 сек средний30 сек средней10 сек средней20 сек средний15 сек медленный | Постройтесь в одну шеренгу, по росту. Подравнялись, спинки выпрямили, сохраняем правильную осанку.Направо!Налево, в обход по залу шагом марш!МаршируютИдем по кругу красиво, голову не опускаем, берем колечки по ходу движения.Голову держать прямо кольцо не ронять.Вперед не наклонятсяСпина прямая голову держать прямо, кольцо не ронятьПятки на пол не опускаемСохранять правильную осанкуДети убирают колечки в ходьбеБег на носочках, пятки вниз не опускаем.Ходьба с восстановление дыхания. Переходим на спокойную ходьбу, вдох – через нос на 4 счета, руки поднимаем вверх; выдох – через рот, до счета 6, руки опускаем вниз.Берем коврики, и каждый занимает свое место |
| 1. Основная часть
 | ***Цель: Закрепление знаний и навыков (повторение и совместные упражнения), организация детского внимания, закрепление материала по теме «Зимующие птицы»*** |
| *Закрепление знаний и навыков, организация детского внимания.**Этап осуществления самостоятельной работы детьми* | **ОРУ. Комплекс «Веселый зоосад»****Упражнение №1 «Танцующий верблюд»**И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередных подниманием пятки.**Упражнение №2 «Забавный медвежонок»**И.п. – стоя на внешних сводах стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на внешних сводах стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же кружась на месте вправо и влево.**Упражнение №3 «Смеющийся сурок»**И.п. – основная стойка, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – вернуться в и.п.**Упражнение №4 «Тигренок потягивается»**И.п. – упор присев. 1-2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 – вернуться в и.п. **Упражнение №5 «Обезьянки-непоседы»**И.п. – сидя по –турецки, руки произвольно. 1-2 – встать; 3-4 – стойка, ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 – сесть; 7-8 вернуться в и.п.**Упражнение № 6 «Резвые зайчата»**И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1-16 – подскоки на носках (пятки вместе) в чередовании с ходьбой.**Дыхательное упражнение «Веселая пчелка»**И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Глубокий вдох носом, на выдохе произнести «з-з-з»**Самомассаж стоп.**1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
2. Разминание стопы всеми пальцами.
3. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
4. Похлопывание подошвы.
5. Активное поднимание стопы вверх и опускание вниз.

**Проводится подвижная игра «Сделай правильно»** под веселую музыку.Дети свободно располагаются по площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различными положениями стоп или на четвереньках, обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Положения:- оловянный солдатик (основная стойка)- королева (правильная осанка)- балерина – стойка на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене и удерживать руками стопу)- лечь ( лежа на спине, руки за голову- носочки – стойка на носочках, руки на поясе, локти отведены назад- загораем (лежа на живот, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем)Релаксация « **Волшебный сон».**Все дети ложатся на пол, на спину, закрываю глаза и расслабляются. | 40 сек.медленный40 сек.6-8 раз6-8 раз4 раза2 разаПо 1 разу каждую стопуКаждое положение удерживается, 3-6 сек.1 мин 10 сек. | На укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы.Носки от пола не отрывать.При выполнении упражнения спину держать прямо.Полуприсед на носках, руки не опускать.При выполнении упражнения колени разгибатьПри выполнении упражнения сохранять правильную осанку. Сед по – турецки – ноги согнуты в коленях отведены в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол.Пятки друг от друга не отрыватьПредставьте, что пчела села на нос (звук и взгляд мы направляем к носу), руку, ногу. Следим за дыханием.Воспитатель следит за правильностью действий детей.Молодцы ребята! А сейчас мы с вами сыграем в подвижную игру «Сделай правильно» Воспитатель следит за правильностью выполнения положений, которые дети должны сделать по сигналу.Лягте удобно, закройте глаза. (релаксация «Волшебный сон»)Реснички опускаются,Глазки закрываются.Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем.Дышится легко,Ровно, глубоко.Ноги, руки отдыхаютШея не напряжена,И расслаблена она.Губы чуть приоткрываются,Все спокойно улыбаются.Дышится легко, ровно, глубоко.Наши мышцы не усталиА еще послушней сталиНам становится понятно,Расслабление приятно! |
| 1. Заключительная часть.
 | ***Цель: Подведение итога (анализ вместе с детьми).*** |
| *Подведение итогов* | **М.п.и. «Собери камушки»**Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде «Марш» дети бегут собирать камушки, захватывают их пальцами одной стопы и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков. Ходьба по дорожке здоровья.Построение в шеренгу.Подведение итоговДети отвечают на вопросы.Выходят из зала. | 1,5 мин медленно2-3 раза |  Сейчас мы с вами сыграем малоподвижную игру «Собери камушки».Воспитатель следит за ходом игры. Молодцы! Какие у вас сильные и гибкие пальчики. А теперь нас ждет наша любимая дорожка здоровья!Дети строятся в одну шеренгу. Какие мы с вами сегодня выполняли упражнении?Что вам больше всего понравилось?Что было для вас самым сложным?Равняйсь!Смирно!Направо! Налево, в группу шагом марш! |