Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение

«Детский сад № 62 «Березка» города Белово»

**Путешествие в зоопарк**

Конспект спортивного развлечения в средней группе

Составила:

воспитатель

Северчукова

Марина Александровна

Беловский городской округ, 2020

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

**Задачи**:

- привить интерес родителей к совместным занятиям с ребёнком;

- продолжать учить выполнять комплексы по профилактике плоскостопия в домашних условиях;

- продолжать развивать интерес детей к занятиям физическими упражнениями;

- продолжить учить детей согласовывать свои действия с  командами и музыкой;

- продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе по канату и беге.

**Атрибуты**: Различные массажные и ребристые дорожки, кочки 6 шт.,следы-10шт.,конусы-6шт.,канат-1шт.,обручи-15шт.,мячи малые пластмассовые-25шт.,мячи массажные-15шт.,маски и игрушки животных, гимнастические палки по количеству детей.

**Ход занятия:**

Дети с родителями входят в зал.

**Воспитатель:** Добрый день уважаемые родители и детки.

Сегодня я проведу для вас мастер-класс по профилактике плоскостопия .

Ребята,  как вы думаете, для чего нужны нам ноги?

**Дети:** Чтобы ходить, бегать, прыгать и т.д.

Воспитатель : Правильно, а основой наших ног является стопа. А при деформации стопы – появляется плоскостопие,  характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникаетплоскостопие.

**Воспитатель:** Сейчас я вам покажу несколько комплексов по профилактике плоскостопия которые можно выполнять в домашних условиях по 5-10 мин.в день.

Ну, а деткам я предлагаю отправиться в интересное, сказочное путешествие в волшебный зоопарк. Но для начала нам нужно ножки размять.

**Выполняется самомассаж стоп.**

Родитель делает массаж стопы своему ребёнку.

**Воспитатель:**

Чтобы далеко шагали,

В путь дороге не устали.

Сядем все мы , на скамейку

И массаж подошв начнем.

На каждую ножку масла понемножку.

Хоть они и не машина,

Смазать их необходимо!

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья нужна.

Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательна

Выполняй ее старательно.

Растирай старайся и не отвлекайся.

По подошве, как граблями,

Проведем сейчас руками.

И полезно и приятно -

Это всем давно понятно.

Рук своих ты не жалей

И по ножкам бей сильней

Будут быстрыми они потом попробуй догони!

Гибкость тоже нам нужна,

Без нее мы никуда

Раз - сгибай, два - выпрямляй

Ну активнее давай

Каждый пальчик мы найдем,

Хорошенько разомнем.

Надо с ними нам дружить,

Чтобы всем здоровым быть.

Скажем все: "Спасибо!"

Ноженькам своим.

Будем их беречь мы

И всегда любить.

**Воспитатель:**

Ну вот наши ножки и готовы к путешествию.

Становитесь друг за другом

Отправляемся в дорогу.

Под музыку  дети с родителями идут по дорожке здоровья.

(Ребристые и извилистые дорожки, массажные коврики из нестандартного оборудования приготовленные заранее родителями и детьми [дома](http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/29/master-klass-po-profilaktike-ploskostopiya-vo-2mlgr-s-uchrod), кочки, пластмассовые полоски, резиновые следы).

**Воспитатель:**

Вот мы и пришли в зоопарк.

И первое животное которое мы увидим это мишка-топтыжка(воспитатель показывает [мягкую игрушку](http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/29/master-klass-po-profilaktike-ploskostopiya-vo-2mlgr-s-uchrod)), а давайте покажем как мишка ходит:

*«забавный медвежонок»*

И.п.- стоя на наружных краях стоп, руки за пояс.

Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки во внутрь ( «по-медвежьи» ).

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите а кто там так высоко прыгает?

**Дети с родителями**: Заяц!

**Воспитатель:** Конечно это «зайка-попрыгайка», а давайте попробуем попрыгать так-же как и он?

Дети с родителями начинают прыжки на насте , стоя на массажных ковриках.

И.П.- стоя на коврике, отталкиваясь двумя и приземляясь на две ноги.

**Воспитатель:**

Ребята, а посмотрите кто там так рычит в соседней клетке?

**Дети с родителями:** Тигр!

**Воспитатель:**

Да, это весёлый тигрёнок, он только что проснулся и потягивается.

*«тигренок потягивается».*

И.п.- сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2- выпрямляя ноги, упор стоя, согнувшись на носках.

3-4- и.п.

**Воспитатель:**

А это что за зверь такой горбатый??

**Родители с детьми:** Так это же верблюд!

1. *«Танцующий верблюд».*

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу. Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

**Воспитатель:** Ой, а это кто к нам катится (воспитатель прокатывает в сторону детей массажный мяч-ёж)?

**Родители с детьми:** Ежата!

**Воспитатель:** А давайте и с ними поиграем?

*Проводятся упражнения с массажными (колючими) мячами под музыку.*

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами .

Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3.И.п.-то же круговые движения двумя стопами вместе и поочередно ,вращая мяч вправо и      влево.

4.И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 - ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 – и.п.

5.И.п. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой. Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

**Воспитатель**: Молодцы ,а посмотрите кто там ещё в соседней клетке [играет](http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/29/master-klass-po-profilaktike-ploskostopiya-vo-2mlgr-s-uchrod)?

**Родители с детьми:** Пингвины!

**Воспитатель**:

А давайте с ними поиграем в снежки?

Каждой паре (родителю с ребёнком) выдаётся обруч ([дом](http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/29/master-klass-po-profilaktike-ploskostopiya-vo-2mlgr-s-uchrod)), участники зажимают маленькие пластмассовые мячи разбросанные по залу ,зажимают их ступнями и допрыгивает с ними до своего дома. Побеждает  пара у которой в конце игры будет больше мячей (снежков) в домике!

**Воспитатель:**

Молодцы, а кто же остался в последней клетке?

Родители и дети: Попугай!

И.П.стоя на канате пятками, а пальцами на полу. Продвижение  к противоположному краю каната, руками имитируя взмахи крыльями.

**Воспитатель:**

Давайте дадим нашим ножкам отдохнуть и сделаем им массаж.

Участники присаживаются на скамейки.

***Массаж  стоп с помощью гимнастической палки.***

Выполняется  из  исходного положения сидя. Обе ноги массируют одинаковое время.

Способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравновешивает нервные процессы.

1. Катание гимн. палки всей ступни от пальцев до пятки.8-10раз

Захват стопами и поднимание палки вверх и опускание вниз.6-8раз

1. И.П.- стоя на палке с левой стороны, переход стопами на правую сторону.

Руки на поясе и обратно.4-6 раз.

**Воспитатель:**

Вот и подошло наше путешествие к завершению. Я продемонстрировала вам несколько видов упражнений для профилактики плоскостопия. Существует еще множество различных интересных упражнений и игр, но с ними мы познакомимся в следующий раз. А сегодня,  предлагаю  вашему вниманию (раздаются памятки для родителей «Всё о плоскостопии» ).

 Спасибо за внимание и участие в нашем мероприятии.