муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад № 12»

Конспект ООД

**Тема «Путешествие в страну**

**здоровых ножек»**

Составил: воспитатель 1 к.к.

 Маштакова М.Ю.

г.о. Электросталь

**Конспект ООД по профилактике плоскостопия с участием воспитанников 2 младшей группы № 7 и их родителей**

**«Путешествие в страну здоровых ножек»**

**Цель**: укрепление и сохранение здоровья детей; предупреждение развития плоскостопия; привлечение родителей к участию в совместном мероприятии с детьми.

 **Задачи**: • привить интерес родителей к совместным занятиям с ребѐнком;

• научить выполнять комплексы по профилактике плоскостопия в домашних условиях;

• закрепить интерес детей к занятиям физическими упражнениями;

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

• совершенствовать двигательные умения и навыки;

• упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе по канату.

Атрибуты: Различные массажные и ребристые дорожки, коврики, кочки канат 1шт., обручи 2 шт., маленькие массажные мячи, массажные коврики , мелкие камушки

**Ход занятия:**

**Воспитатель**: Здравствуйте ребята, здравствуйте родители. Сегодня к нам в гости пришел мальчик Непоседа. Это мальчик который очень любит много бегать, прыгать и играть. Вот только он жалуется, что его ножки стали болеть. Я вам предлагаю вместе с этим мальчиком отправиться в «Страну здоровых ножек» и узнать, что же нужно делать, чтобы ножки не болели.

Готовы? Тогда сначала делаем разминку и отправляемся в путь.

**Разминка**

**Воспитатель:** Чтобы добраться до страны здоровых ножек, нам нужно пройти по волшебной дорожке.

***Идем по дорожке здоровья***

Пройти через ручей и не замочить ножки

***Идем по канату***

Вот мы с вами и добрались и кто же нас первый в волшебной стране встречает?

Это медведь! А давайте покажем, как медведь ходит(воспитатель показывает игрушку медведя)

***И.п.- стоя на наружных краях стоп, руки за пояс. Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки вовнутрь («помедвежьи»).***

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, а кто там такой ушастый и пушистый?

**Дети с родителями**: Заяц!

**Воспитатель**: Конечно это зайка, 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:** Ой, а это кто там, появился?

**Родители с детьми**: Ежата!

**Воспитатель**: И у нас есть колючие ежата вот такие мячики, а давайте с ними поиграем?

***Проводятся упражнения с массажными (колючими) мячами (Музыка №3) 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. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой. Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот***

**Воспитатель:** Кто то еще к нам спешит поиграть. Это веселые обезьянки

-Сейчас мы все превратимся в обезьянок!

Мы ни девочки, ни мальчики,

Все сейчас мы обезьяночки.

Обезьянки, не зевайте!

Вместе с нами повторяйте

***Мы походим на носочках,***

***(Ходьба на носках, руки к плечам.)***

***А потом на пятках,***

***(Ходьба на пятках руки за спину.)***

***Мы проверили осанку***

***(Расправить плечи.)***

***И свели лопатки.***

***(Свести лопатки.)***

Игра «Обезьянки собирают камушки»

**Воспитатель:** Ну что ребята, нам пора возращаться и рассказать мальчику Непоседе, что нужно делать, чтобы ножки были здоровыми и неболели.

***Дети по массажным дорожкам возвращаются к игрушке и рассказывают, что они узнали.***

**Мальчик:** Спасибо, ребята, я теперь буду делать все все упражнения. До свидания.

Родителям раздаются памятки по профилактике плоскостопия.

 Уважаемые родители!

Одним из самых распространенных заболеваний детей младшего дошкольного возраста является плоскостопие. В возрасте до 5 лет очень важно заниматься профилактикой плоскостопия,развивая и укрепляя мышечно-связочный аппарат стопы ребенка.

Научите ребенка «босохождению» по неровным поверхностям. Играя с малышом, выполняйте простые упражнения комплекса «Здоровые ножки», укрепляя мышцы стопы.

1. Выполнение комплекса начните с ходьбы с разным положением стоп: «как балерина» на носках, «как слон» на пятках, «как мишка» на наружных сторонах стопы. Упражнение разучивайте в медленном темпе с постепенным его увеличением.

2. «Циркач» - хождение по доске, лежащей на полу. Варианты: ходьба по доске выше уровня пола, по наклонной доске (используйте книги для изменения уровня высоты).

Как циркач легко пройдись

И на мостик заберись.

А потом по горке ввысь

Поднимись и опустись.

Посадите ребенка на стул и предложите выполнить следующие упражнения:

3. «Ножки танцуют» - поочередно сгибайте и разгибайте пальцы ног с последующим вращением стоп.

Пальчиками ног играем

Их сгибаем - разгибаем

А потом стопой вращаем

И немножко отдыхаем.

4. «Ловкие пальчики».Предложите ребенку босыми ногами смятьлист бумаги, газету, лежащую на полу, а затем пальцами ног подцепить и поднять ее.

5. «Ловкачи». Научите малыша двумя стопами, а затем пальцами ног поднимать с пола предметы разных размеров. Сначала крупные резиновые игрушки затем карандаши, мелкие игрушки, камушки.  Для усложнения, попросите ребенка выполнить упражнение в положении стоя.

Мы сейчас покажем фокус:

Поднимаем мы за раз

Зайку, мишку, карандаш

Ножки ловкие у нас.

6. «Веселые мячики». Научите малышадвумя ногами и поочередно прокатывать мячик и удерживать на месте, напрягая мышцы стопы. Выполняя этого упражнение, используйте мячи разного размера.

Мой веселый чудо-мяч

Прыгает вверх как ловкач.

Маленький мяч поднимаем

И большой не забываем!

 7. «Массажист».

Предложите ребенку стать массажистом и подошвой правой ноги растереть (помассировать) голень левой ноги по направлению вверх и вниз.

Ножку ножкой мы гладим

Ножку  ножкой мы потрем

Вверх погладим, вниз погладим,

Вверх потрем и вниз уйдем.