

**Конспект занятия, направленного
на укрепление свода стопы и профилактику плоскостопия
с детьми подготовительной к школе группы
(с использованием сенсорных «Дорожек здоровья»)**

Задачи:

1. Коррекция соматических нарушений (осанка, плоскостопие, дыхание).
2. Коррекция координационных способностей (согласование движений, точность тонкой моторики рук, равновесие, ориентирования в пространстве).
3. Укрепление функции дыхания.
4. Развитие чувства ритма (улучшение эмоционального состояния ребенка).

Необходимое оборудование:

- тапочки на каждого ребенка
- сенсорные «Дорожки здоровья» 3 шт. с различной поверхностью (на выбор детей)
- набивная «змея»
- обруч
- фитболы
- массажные коврики по количеству детей
- балансиры

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Вводная часть:

1. Организованный вход в зал.
2. Построение в шеренгу
 - Делаем глубокий вдох носом и выдох ртом, животики убрали, грудь вперед, темечком потянулись к солнышку.
3. Равнение
 - Равняйсь! Смирно! Физкульт! Привет!
 - На пра-во! В обход на лево по залу шагом марш!
4. Разминка под музыку: на носочках, руки за голову-марш! (локти в стороны, темечком вытягиваем себя вверх); на пяточках, руки в стрелочку за головой – марш! (ладошки острые, пальчики прямые, тянемся вверх); правая нога носок, левая пятка, руки на поясе – марш!; левая нога носок, правая пятка, руки на поясе-марш!
5. Ходьба по залу без задания.
6. Взять коврики массажные и разойтись по залу.
7. Разминка под композицию «Барбарики» (уже знакомая детям, на их выбор)
8. Сложить коврики в стопку и разделить на пары, построиться в колонну по два у дорожек.
9. Руки к плечам, глубокий вдох носом и выдох (жужжим как пчелки).

Основная часть:

1. Идти по дорожке полной стопой и точно воздействовать от щадящих материалов к более грубым.
 - Девочки идут первыми по дорожке, мальчики галантно придерживают их и помогают сохранять равновесие. Дыхание ровное (вдох – носом, выдох – ртом). Темечко тянется вверх, спина прямая.
2. Пройти по набивной «змее» боком приставным шагом (воздействие на свод стопы)
3. Первая дорожка. Пройти на подушках стоп и пальцах по доске, пятка на полу (тянем ахиллово сухожилие и воздействуем на икроножные мышцы).

4. Вторая дорожка. Пятка идет по дорожке, а пальцы с подушечками на полу (усиленное воздействие на пятку, имитация каблука Томаса. Регулировка нагрузки на зоны роста нижних конечностей).
5. Третья дорожка. Удерживать равновесие + массаж стоп (кому как удобно, можно руки поставить на пояс, или развести прямые руки в стороны что поможет балансировать на узкой дорожке. Спина прямая.)
6. Пройти по набивной змее боком приставным шагом (воздействие на свод стопы).

Подвижная игра «Займи правильное положение»

На выбор дать балансир или фитбол в качестве домика.

Задача игры: удерживать равновесие, заняв правильное положение тела на данных предметах.

1. Балансир. Стоя на двух ногах, стопы параллельны друг другу, спина прямая, руками помогаем удерживать баланс (руки или в стороны прямые или на поясе.)
2. Фитбол. Сидя на мяче, спина прямая, стопы на полу, широко расставлены параллельно друг другу, руки либо на поясе, либо расставлены в стороны.

В случае если все дети предпочтут работать с фитболами то:

3. По сигналу из положения сидя на мяче занять правильное положение лежа на мяче (лежа на животе, руки свободно лежат, ладони «утюжки». Ноги согнуты в коленях обнимая мяч, стопы «утюжки») выполнять покачивание на мяче опираясь то на руки, то на ноги до следующего сигнала. Затем снова поменять положение на сидя на мяче.

Заключительная часть:

Игра «Самолет на аэродром» с платочками

Задача: платочек (самолет) должен с помощью выдоха долететь до аэродрома.

- Сесть вокруг, спина прямая, ноги по-турецки.
- Пальчиковая гимнастика «Пять пальцев на руке своей назвать по имени сумей»
- Большим и указательным пальцами держать платочек за уголки.
- Вдох «носиком-насосиком», выдох в центр платочка.
-

Игра на расслабление

Вот свернулся Ёж в клубок,

Потому что он продрог (*Лечь на спину. Делая глубокий вдох носом свернуться в клубок, обхватив колени руками (нос спрятать в колени) сделать выдох*)

Лучик ежика коснулся

Ежик сладко потянулся (*Делая вдох носом вернуться спокойно в исходное положение лежа на спине и сильно приклеить позвоночник к полу вытягиваясь за руками и ногами, сделать выдох*)

Построение в шеренгу.

- Равняйся! Смирно! Вольно! На пра-во! В обход на лево из зала шагом марш!