

**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!