

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад №209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №209 «Росток»)

Конспект занятия по здоровому образу жизни
в средней группе
«Тропинка здоровья»

Составил:
Инструктор по физической культуре
Гришкина Ольга Евгеньевна I категория

Цель: укреплять здоровье детей, способствовать формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия у детей; учить детей выполнять приемы самомассажа и упражнениям, направленным на укрепление мышц стопы.

Программные задачи:

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики плоскостопия.

Развивающие: развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений

Воспитательные: воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности; воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Материалы: картинки с изображением «Тропинки здоровья», игрушка - Мишка-Топтыжка

Ход деятельности:

1. Введение игрового момента.

Инструктор: ребята к нам сегодня пришел в гости Мишка-Топтыжка и принес нам загадки. Давайте попробуем их отгадать.

*Юля весело бежит
К речке по дорожке.
А для этого нужны
Нашей Юле...*

*Две сестрички-подружки
Положи друг на дружку,
Рядышком бегут,
Одна там, другая тут...*

*Мы на них стоим и пляшем.
Ну, а если им прикажем,
Нас они бегом несут.
Подскажи, как их зовут?*

Инструктор: Молодцы ребята! Это ножки. Отгадали все Мишкины загадки. Мишка к нам пришел не просто так, а чтобы узнать умеете ли вы заботиться о своих ножках и как вы это делаете.

Давайте расскажем и покажем Мишке - Топтыжке как вы умеете все это делать.

2. Беседа о здоровых ножках.

- А для чего нам нужны ножки?
- Что они умеют делать?
- А что надо делать, чтобы ножки не уставали?
- А как надо ухаживать за ножками?

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Инструктор: ребята, а какие упражнения нужно делать, чтобы ножки не болели? Какие вы знаете? Давайте покажем эти упражнения Мишке-Топтыжке.

1. Ходьба на носочках	Утром мокрая трава, Вся еще в росе она. Как бы ног не замочить. Будем на носках ходить.	Медленно. Руки на поясе, спина прямая, подбородок чуть приподнят.
2. Ходьба на пятках	Глина и сырой песок. От дождя он весь размок. Мы на пяточках пойдём И песок тот перейдем.	Медленно. Руки на поясе или за головой, спина прямая. На счет 1-8 дети ходят на пятках, затем переходят на обычную ходьбу.
3. Ходьба на внешней стороне стопы	Вся земля в сосновых шишках. Мы сейчас пойдём как мишки. Наступаем не спешим, Но под ноги не глядим.	Медленно. Руки на поясе
4. Ходьба на месте не отрывая носков от пола.		

Инструктор: Ой, какие вы все молодцы, столько упражнений знаете.

4. Выкладывание «Тропинки здоровья».

Инструктор: А чтобы наши ножки не болели, давайте все вместе выложим «Тропинку здоровья» и пройдем по ней.

Дети вместе выкладывают на полу «Тропинку здоровья» по образцу, а потом проходят по ней.

5. Массаж ножек.

Какая красивая получилась у Вас «Тропинка здоровья». Мы с Вами хорошо сегодня потрудились, вспомнили и показали Мишке-Топтыжке много упражнений для ножек. Но ножки наши устали. Давайте сядем в кружок и сделаем нашим ножкам массаж.

Свои ножки разминайте
Не спеша все выполняйте.
Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Раз сгибай, два выпрямляй
Ну, активнее давай.
Рук своих ты не жалея
И по ножке бей сильней
Будут быстрыми они
Потом попробуй , догони
По подошве как граблями,
Проведем мы ноготками,
И полезно и приятно
Это всем давно понятно
В центре зону мы найдем
Хорошенько разомнем,
Надо с ножками дружить,
Чтобы быстрым, ловким быть.
(Дети выполняют самомассаж стоп в соответствии со словами).

6. Рефлексия.

-Вот какой замечательный массаж мы сделали! Мишка-Топтыжка уходит по «Тропинке здоровья» к себе в лес и благодарит Вас за полученные знания.