

**ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГБОУ Школа № 1240 "Мультипрофильный образовательный комплекс
"Пресненский"
(дошкольное отделение 3)**

**Занятие по ЛФК
«Здоровые ноги»**

Провела воспитатель физической культуры Браже Л.А.

Цель: укрепление и сохранение здоровья детей; предупреждение развития плоскостопия.

Программные задачи:

- ❖ формирование системы и функций организма, укрепление здоровья;
- ❖ формирование двигательных умений;
- ❖ развитие интереса к физкультуре, повышение положительного эмоционального тонуса детей.

Вводная часть

Построение, объяснение задач.

Педагог:

Получен от природы в дар,

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз,

Здоровье, очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить

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

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

Педагог: Правильно, а основой наших ног является стопа.

Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке. Нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие

Причины и факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность
- ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой),
- чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела),

- *чрезмерная гибкость суставов,*
- *травмы стоп.*

Педагог: Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими. Дорога предстоит длинная, и для начала, нам необходимо укрепить мышцы ног.

«Массаж ног»

Вместе мы сейчас пойдем
 Приключения найдем,
 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)

Разминка:

1. Пошли в обход по залу. Обычная ходьба. (Спину держите прямой, живот — подтянутым. При такой ходьбе работают не только тазобедренные и икроножные мышцы, но и мышцы пресса.)

2. Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята.

(Ходьба на носках, руки вверх. - Такой вид ходьбы полезен для осанки. Кроме того, укрепляются мышцы ягодиц, икр, шеи, спины.)

4. Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба. (см. выше)

1. Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке.
(Ходьба по следовой дорожке – происходит пассивный массаж всей поверхности стопы).

2. Переходим через ручей.
(Ходьба приставным шагом по гимнастической палке – упражнение на равновесие, на укрепление поперечного свода стопы)

3. Утята гуляют возле ручья.
(Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах – упражнение возвращает мышцам тонус)

4. Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо.
(Ходьба в полуприседе на носках – во время выполнения данного упражнения все ножные мышцы получают хорошую нагрузку)

5. Это медведь идет.
(Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе - укрепление связок голеностопных суставов и ударных поверхностей стопы)

6. Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики. Обычная ходьба, построение вдоль обручей.

7. Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть:
поднимаются на носки.
Подъем на носки, руки вверх. Вдох.
И.П. выдох
(дыхательная гимнастика)

Работа с предметами:

1. Обезьянки показывают нам, какие у них мячики.
И.П. стоя на обруче, в руках мяч.
Полуприсед, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох.
(координация движений, массаж поперечного свода стопы)

3. Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки.
И.П. то же.
Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох,
И.П. - выдох.
(упражнение на растяжку)

4. Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед обручами и ножками достают из домиков мелкие игрушки.

И.П. Сидя.

(упражнение направлено на гибкость и стоп и укрепление всего свода стопы)

5. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах. Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево. (Усложнение предыдущего упражнения, предметы необходимо захватывать внутренними сводами стоп).

7. Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками.

Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд.

Стопы в положении тыльного сгибания. И.П. вдох.

(растяжка мышц задней поверхности бедра)

Использование гимнастического оборудования:

1. Обезьянки пошли на прогулку.

Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву.

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.

(упражнение на координацию, на развитие умения переносить центр тяжести с одной ноги на другую)

2. Забираются по веткам дерева выше и выше.

Лазание по шведской стенке.

(пассивный массаж свода стопы, закрепляем правильную осанку)

3. Перебираются с одного дерева на другое.

Ходьба приставным шагом по шведской стенке.

4. Спускаются на землю.

Лазание по шведской стенке.

Завершение занятия – расслабление и самомассаж

1. Идут по каменистой гряде.

Ходьба по ребристой доске.

(расслабляющий эффект после занятий на шведской стенке)

2. И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы.

Массаж стоп на роликовых массажерах. (мячах-ёжиках)

3. Упражнение «Расслабление».

Наши ноги трудились?

Давайте разотрем их, пусть они отдохнут.

(Растирание стоп одну о другую – прием самомассажа)

Создание позитивного настроения

Упражнение «Портрет».

Теперь берем наши рукописные инструменты и рисуем свой портрет, но не рукой, а ногой.

(Концентрация внимания, и получение позитивного настроения от проделанной работы, т.к. портреты получаются крайне забавными. Можно дома с родителями провести такой эксперимент, а потом сравнить в группе, кто же лучше рисует ногами).

Итог: во время занятия мы поработали над всеми мышцами ног, уделяя наибольшее внимание мышцам стоп, провели несколько сеансов самомассажа и получили позитивный результат в виде оригинально нарисованных картин.