

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени

Конспект

по физической культуре

«Путешествие по массажным дорожкам»

для детей подготовительной группы

Подготовил: инструктор по физической культуре

Сорокина А.А.

Тюмень, 2022

**Цель**: Формирование у дошкольников потребности в двигательной активности c использованием здоровьесберегающих технологий.

**Программное содержание**:

1. Разучить упражнения, способствующие правильному формированию стопы.
2. Совершенствовать навык устойчивого равновесия на массажных ковриках.
3. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений направленных на профилактику деформации стоп.

**Инвентарь**: Массажные коврики, массажные мячи, обручи, набивные мешочки, рельефные мостики, мягкие модульные коврики, канат, кочки.

**Ход деятельности**:

Под музыкальное сопровождение «Веселая зарядка» дети заходят в спортивный зал на построение. Их встречает инструктор по физической культуре. Построение в шеренгу.

Инструктор: Ровняйся, смирно! Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

Инструктор: Направо, в обход по залу шагом марш!

(*Дети выполняют задания по сигналу инструктора, комплекс ОРУ состоящий из 6 упражнений без предмета).*

Инструктор: Ребята, ну что, пора отправляться в путешествие! Вперед! (*Дети садятся на скамейки и снимают обувь, ноги ставят на мягкие модули, ждут команду инструктора).*

Инструктор: В одну шеренгу становись! Друг за другом шагом марш! *(группа направляется по массажным коврикам никого не обгоняя, соблюдая дистанцию)*

Инструктор: - Начинается наше путешествие с рельефного мостика который составлен из 4-х частей, затем переходим на следующее упражнение: ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы, приседание, стойка на одной ноге.

Инструктор: - Переходим на кочки колючки и канат по которому мы будем передвигаться боком имитируя приставной шаг без прыжка, далее возвращаемся на массажные коврики и делаем перекат с носка на пятку.

Инструктор: - Затем переходим на выпуклые обручи по которым выполняем ходьбу по кругу с имитацией приставного шага без прыжка обхватив обруч подушечками пальцев ног для, и переходим на набивные мешочки с целью расслабления стоп. Ходим не торопясь.

Инструктор: - После того, как все дети закончили выполнять задания, занимаем места на мягких модулях, где я раздам всем массажные ежики для активации важных точек на пальцах рук. С массажными ежиками мы так же сделаем комплекс упражнений (катание, мятие и сжимание).

Инструктор: - Молодцы ребята, сегодня у нас с вами прошло очень необычное и в тоже время полезное занятие, мы с вами занимались профилактикой плоскостопия и деформации стопы, иными словами чтобы наши стопы правильно росли и формировались, а так же активировали важные точки на наших пальцах рук это важно для всей работы организма!

Инструктор: - Всех ребят прошу занять места на скамейках возле своей обуви и надеть ее. Большое спасибо за занятие!

*(После всех манипуляций, ребята приглашаются на скамейки и обуваются).*

Инструктор: - Ровняйсь! Смирно! На право! На выход из зала шагом марш!

*(Построение и ребята идут на выход из спортивного зала).*