**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОЯБРЬСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УЛЫБКА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК**

**629803, ЯНАО, город Ноябрьск, улица Высоцкого д.30-в; т.:34-53-86, E-mail: Ulibka\_0@mail.ru**

**ОКПО 471983340, ОГРН 1028900708440, ИНН/КПП 8905023859 / 890501001**

Подготовил: инструктор по

физическому развитию

Егорова Елена Сергеевна

2018 год

**1.Цель:** профилактика плоскостопия, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста.

**2.Задачи:**

**Образовательные :**

-продолжать обучать ходьбе на степе с дополнительным заданием для рук;

-упражнять в ходьбе на наружном своде стопы;

-закреплять умение ходить по гимнастической палке, шнуру, обручу;

-совершенствовать ходьбу по ребристой доске.

**Развивающие :**

-развивать основные функции стоп, двигательные навыки и физические качества; дыхательную систему и координацию движений.

**Воспитательные:**

-воспитывать выдержку, уверенность в себе, настойчивость в достижении положительных результатов.

**3.Методы и приемы:**

**-**объяснительно-репродуктивный, репродуктивный;

-наглядный, вербальный;

-голосовая и эмоциональная модуляция;

-художественное слово;

-использование аудиозаписи.

**4.Оборудование:**

степ-платформы, ребристая доска, шнур, обруч, коврики по количеству детей, балансиры, массажные мячи, магнитофон.

**Организационный момент:**

*Инструктор:*

Ребята, мы сегодня отправляемся в поход (*поворот направо, ходьба в колонне)*

Много нас открытий ждет.

**

Дружно ножки разминаем *(ходьба на внешней стороне стопы)*

По ребристой дорожке шагаем (*ходьба по ребристой дорожке)*

Что же ждет нас в пути?

Глубокое озеро впереди.

Мы его кругом обойдем,

В воду мы не попадем (*ходьба по обручу*)



Пробираемся вперед (*ходьба по «кочкам»)*

Может нас там кто-то ждет?

Через пропасть мы пройдем,

В пропасть мы не упадем (*ходьба по шнуру*)

**

Быстро, быстро побежали, (*бег на носках по кругу*)

Остановимся , устали.

На поляну мы попали (*дети встают на гимнастические коврики*)



И кого там увидали?

**ОРУ на гимнастических ковриках:**

1. И. п. – стоя. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).

 Важно цапля прошагала,

Ноги высоко держала.

2. И. п. - сесть «по-турецки» (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут сделать это само­стоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

3. И. п. - сидя, скрестив ноги. Перейти в положение - стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в и. п. (6-8 раз).

А павлин, увидев нас,

 Поднял шею восемь раз.

4. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней сле­дами (0,5-1 мин).

Здесь лисичка пробегала,

 И следы хвостом сметала.

5. И. п. - упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).

Жучок на пне сидит

И ногами шевелит.

6. И. п. - лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (0,5-1 мин.).

Под кустом кузнечик спал,

 Ноги вывернув держал.

7. И. п. - сидя, упор сзади. Катание подошвами круглого предмета (1-2 мин).

Белки весело играли,

Шишки зайчикам бросали.

8. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд - бесшумно, на носках (0,5-1 мин).

Испугался воробей

И запрыгал от зверей.

Инструктор:

Чтобы сильным стать и смелым

И вершины покорять,

Учиться будем мы на степах

Упражнения выполнять.

**Степ-аэробика**.

1-шаг на степ правой ногой, хлопок в ладоши, 2- шаг левой ногой, хлопок в ладоши, 3-шаг со степа назад правой ногой, 4-шаг со степа назад левой ногой (8-10 раз).

 1-шаг на степ правой ногой, правую руку согнуть в локте, 2-шаг на степ левой ногой, левую руку согнуть в локте, 3-шаг со степа назад правой ногой, 4-шаг со степа назад левой ногой (8-10 раз).

1-стоя правым боком к степу, шаг на степ, правую руку в сторону, 2-шаг левой ногой, левую руку в сторону, 3-шаг со степа в другую сторону правой ногой, 4-шаг со степа левой ногой (8-10 раз).

Повторить все три упражнения под музыку (Барбарики «Что такое доброта» минус)



Инструктор:

На полянке нашей

Волшебной и чудесной,

Упражнения делать

Было интересно.

А сейчас мы поиграем,

Весело и дружно,

Перепрыгнуть резвый

Нам мешочек нужно.

**Подвижная игра «Резвый мешочек».**

Играющие становятся в круг. Во­дящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, на­полненным песком. Дети следят за мешочком и при его при­ближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Ребенок, который не перепрыгнул, выбывает из игры.

*Инструктор:*

Нам весело было сегодня

Пора возвращаться домой.

Вставайте, ребята в колонну

Шагайте по тропинке за мной (*ходьба по узкой дорожке)*

Вдох и выдох- мы пришли

Что в походе мы нашли?

Здоровье, радость и веселье

А так же хорошее настроение



**Рефлексия**

Ребята, кому понравилось путешествовать, похлопайте в ладоши.