

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 63 Приморского района Санкт - Петербурга

**Спортивное развлечение, посвященное Дню
здоровья.**

Образовательная область: физическое развитие.

«Что такое плоскостопие»

(для детей старших групп)

Провела инструктор физ. воспитания:

Квиндт Татьяна Николаевна

Дата проведения : 22.10.2014

*Санкт – Петербург
2014*

« ЧТО ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ»

Цель : Познакомить детей с понятием «плоскостопие».
Рассказать о причинах возникновения и способах профилактики.

Задачи :

1. Привить детям знания о плоскостопии и способах его профилактики .
2. Укреплять костно-мышечный аппарат специальными упражнениями.
3. Обучить детей элементарному массажу стоп ног, учить самостоятельно и правильно выполнять его.
4. Формировать у детей навыки правильной осанки.
5. Уменьшить деформацию имеющегося уплощения сводов стопы.
6. Увеличить силовую выносливость мышц нижних конечностей.
7. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Оборудование:

Кукла Здравик.
Картинки с изображением здоровой и плоской стопы.
Массажные мячи по количеству детей.
Массажные коврики.

ХОД

Воспитатель (выставляет на стол куклу).Сегодня к нам в гости пришел Здравик. Он хочет рассказать что-то интересное и для вас важное.

Здравик (за него говорит воспитатель) . Здравствуйте! У меня сегодня хорошее настроение , я себя хорошо чувствую, мне хочется поиграть, побегать и попрыгать вместе с вами. Но я не всегда был такой жизнерадостный. Скажу вам по секрету – у меня было плоскостопие. Как вы думаете, что это такое? (Это когда у человека стопа плоская) Совершенно верно! Вот посмотрите на эти картинки(воспитатель прикрепляет на доску картинки с изображением плоской и здоровой стопы) Так выглядит здоровая стопа, а так плоская .

Казалось бы, какой пустяк - небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, прыгаем, ходим. От чего же стопа может стать плоской? Оказывается, основных причин три.

Первая - «неправильная» обувь. Вот я раньше любил ходить в шлепанцах. А потом вдруг заметил, что мои ноги стали очень быстро уставать. Я спросил у врача; почему так происходит. Она объяснила, что дети обязательно должны носить обувь с твердым задником и на небольшом каблучке, вот как у меня! (показывает). Ну-ка проверьте, у всех ли правильная обувь? (дети рассматривают свою обувь)

Вторая причина- плоскостопие развивается у тех, кто не делает утром зарядку, не укрепляет мышцы свода стопы с помощью специальных упражнений. Я об этом даже стихи сочинил. Чтоб ходить, чтоб бежать,

Чтобы весело скакать,
С помощью зарядки мы
Укрепляем стопы!

И теперь я каждое утро делаю зарядку.

Наконец, **третья** причина. Не всякую нагрузку могут выдержать мышцы, поддерживающие стопу. Например, детям нельзя прыгать с большой высоты.

Воспитатель. Дети, а ведь мы с вами знаем много упражнений для того , чтобы не допустить развития плоскостопия . Давайте покажем некоторые из них Здравикю. Снимайте обувь и носки (дети разуваются).



Методические указания Организация детей	Содержание	Дозировка Средн. гр.	Дозировка Стар. гр.
Обратить внимание на осанку	1 часть Построение в шеренгу	20 сек.	20 сек
1 – вдох носом, руки вверх , одну ногу, согнутую в колене, поднять	Дыхательное упражнение «Петушок»	10 сек.	10 сек
2 – выдох, все опустить	Ходьба : - обычная	10 сек.	10 сек
В колонне друг за другом	- «змейкой» между предметами	30 сек.	30 сек
Фронтально	- на носках, руки вверх «жирафы»	15 сек	20 сек
« Жирафы»	- на пятках, руки за спиной « петушки»	10 сек	20 сек
« Петушки»	- на внешней стороне стопы	10 сек	20 сек
« Мишки»	«мишки»	10 сек	20 сек
	Бег – обычный	15 сек	20 сек
	- на носках	15 сек	20сек
	- с захлестом голени назад	Нет	15 сек
	Ходьба – обычная	10 сек	10 сек
	- с перекатом с пятки на носок	20 сек	30 сек
	- спиной вперед с глубокими перекатами с носка на пятку	20 сек	30 сек
Спина прямая	- в приседе, руки на коленях «гуси»	Нет	15 сек
	- обычная	15 сек	15 сек
Сидя на полу фронтально	2часть Массаж стоп Сидя на полу. Двумя пальчиками (указательным и средним) ведем вдоль стопы и говорим: «рельсы – рельсы» , ведем поперек стопы «шпалы – шпалы», нажимаем и ведем вдоль стопы: «ехал поезд запоздалый» , стучим по стопе пальчиками и говорим: «из последнего вагона высыпалось зерно» , стучим по всей стопе одним	1 раз на каждой стопе	1 раз на каждой стопе

	<p>пальчиком : «пришли куры поклевали» , щиплем стопу двумя пальчиками : «пришли гуси пощипали» , хлопаем ладошкой : « пришел слон притоптал» , гладим ладошкой «пришел дворник , все подмел»</p>		
	<p>СИДЯ НА СТУЛЕ ИЛИ СКАМЕЙКЕ</p>		
	<p>1) ИП - стопы стоят на полу 1 - согнуть пальцы ног и держать в таком положении 10 сек. , 2 – разогнуть пальцы</p>	6 раз	10 раз
	<p>2) ИП – то же 1 – поднять пятки 2 – ИП 3 – поднять носки 4 – ИП</p>	6 раз	10 раз
	<p>3) ИП – ноги прямые, вытянуты вперед и поставлены на пятку Круговые вращения стопами по максимальной окружности в обе стороны</p>	6 раз	10 раз
	<p>1) ИП - то же Поворот стоп подошвами внутрь</p>	6 раз	10 раз
	<p>6) ИП – то же Попеременные удары пятками и носками в пол</p>	6 раз	10 раз
<p>Дети делятся на две подгруппы одни катают мяч, другие – палку . Затем меняются пособиями</p>	<p>7) Катание массажного мяча стопами 8) Катание палочки стопами</p>	30 сек 30 сек	30 сек 30 сек
<p>Поточно в колонне друг за другом</p>	<p>Ходьба – по массажным коврикам - по наклонной доске, удерживая равновесие - по канату, лежащему на полу, боком приставным шагом</p>	5 мин	6 мин
<p>По считалке выбирается ловишка. По команде</p>	<p>Подвижная игра « Ловишки – жирафы»</p>	4 мин	5 мин

<p>инструктора дети разбегаются , а ловишка их догоняет. Нельзя ловить только того, кто встал как жираф (на носки, руки вверх).</p> <p>Мелкие камушки рассыпаны на полу , дети их собирают пальцами ног и несут в свой поднос.</p> <p>1 – вдох через нос 2 – продолжительный выдох на ладошку</p>	<p>3 часть Игра малой подвижности « Собери камушки»</p> <p>Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки»</p>	<p>4 мин</p> <p>15 сек</p>	<p>4 мин</p> <p>15 сек</p>
---	---	----------------------------	----------------------------

