Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 6 г. Темрюка муниципального образования Темрюкский район

Конспект фрагмента занятия

«Профилактика плоскостопия у дошкольников».

Деркачева Татьяна Олеговна

инструктор по физической культуре

Конспект фрагмента занятия

Цель::уменьшить или стабилизировать процессы деформации стопы.

Задачи: Создать условия для восстановления нормального положения стопы, укрепить мышцы стопы, увеличить их силу;

 Обучать правильной постановке стопы.

 Развивать координацию движений

Предварительная работа: подбор физических упражнений, изготовление оборудования, подбор музыкального сопровождения,

Возраст воспитанников: 5-6 лет.

Материально-техническое обеспечение:  музыкальное сопровождение, массажная дорожка, велотренажеры, массажные бочонки, степ- доски , массажные тапочки, массажный коврик для профилактики плоскостопия,

Ход занятия

Дети играют. Инструктор по физкультуре обращает внимание на ребенка, который держится за стопу. Спрашивает: «Что случилось, почему держишься за стопу?». Ребенок отвечает. что болит стопа, больно вставать на ногу.

Инструктор: «Ребята, мы сможем помочь Вере? Что мы должны сделать, чтобы нога у Веры не болела?»

Дети предлагают намазать кремом, сделать упражнения для профилактики плоскостопия.

Инструктор: «Что сделаем мы?»

Дети: «Выполним упражнения»

Инструктор: «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия мы выполним в спортивном зале. А в какой одежде мы будем выполнять упражнения?»

Ответы детей (в спортивной форме, надо переодеваться).

Инструктор: «Правильно, в спортивной форме выполнять упражнения удобно».

 Дети одевают спортивную форму.

Вместе с инструктором по физической культуре дети входят в зал, снимают чешки.

Под музыкальное сопровождение дети выполняют упражнения на массажной дорожке, массажном коврике, в массажных тапочках, на велотренажере, на степ- досках, на бочонках.

Инструктор спрашивает Веру о самочувствии, на что она отвечает, что ей лучше, нога болит меньше.

Инструктор: «Если каждый день выполнять упражнения для предупреждения плоскостопия, тренировать их, то ваши ножки никогда не будут болеть. Желаю вам быть здоровыми.»