

**Практическое занятие совместно с родителями  
с комплексами по профилактике плоскостопия**

# **«ТУФЕЛЬКИ ДЛЯ ЗОЛУШКИ»**

Подготовила Сабанцева М.В.

2019год.

**Цель:** Привлечь внимание родителей к проблеме профилактики плоскостопия.

**Задачи:**

- Развивать заинтересованность родителей к совместным оздоровительным занятиям с ребёнком;
- Познакомить с комплексами эффективных упражнений по профилактике плоскостопия в домашних условиях;
- Совершенствовать двигательные умения и навыки.

**Оборудование:**

- «Дорожка здоровья»: ребристая дорожка, массажные коврики, дорожка со следами, наклонная доска, дорожка с пробками и т.д.
- Свиток с заданиями,
- Гимнастические скамейки,
- 2 обруча, мелкие и крупные косточки от счёт,
- Тарелочки по количеству занимающихся с надписями «фасоль», «горох»,
- Гимнастические палки по числу занимающихся,
- Платочки (много), корзина,
- Доски с листами с силуэтами туфельки, фломастеры,
- Коробка, волшебная палочка,
- Туфли для Золушки.

**Материал:**

- Памятки «Профилактика плоскостопия»,
- Стенд для родителей (папки-передвижки, памятки, книги, нестандартное оборудование) по профилактике плоскостопия.

**Оформление:**

Ширма «СТРАНА СКАЗОК» с иллюстрациями сказок.

**Действующие лица:**

Воспитатель  
Золушка.

**ТСО:**

Музыкальный центр, подборка песен по ходу НОД.

## **Ход НОД:**

**Воспитатель:** Добрый вечер уважаемые родители. Я рада приветствовать вас в нашем уютном спортивном зале. Сегодня на нашем «**Уроке здоровья**» хочу познакомить вас с примерными упражнениями для укрепления мышц стопы, которые можно выполнять в домашних условиях по 5-10 мин. в день.

- *В зал приглашаются дети.*

**Воспитатель:** Физкульт–привет! Ребята, сегодня в нашем зале гости, ваши мамы и папы. Покажем, как мы укрепляем здоровье?! Проверим нашу осанку. И вы, уважаемые родители выполните это упражнение вместе с нами.

### **УПРАЖНЕНИЕ НА ОСАНКУ**

*Дети поворачиваются спиной к воспитателю, соединяют ладошки за спиной, поднимая их вверх на себя, выворачивая руки, разворачивают плечи.*

**Воспитатель:** Я приглашаю вас, вместе с вашими родителями отправиться в страну сказок. А приведёт нас туда волшебная тропинка.

Становитесь друг за другом  
Отправляемся в дорогу.

### **ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ**

- *Звучит песня «Там, на неведомых дорожках»*
- *Родители и дети идут по дорожке здоровья.*

*(Ребристая дорожка, массажные коврики, дорожка со следами, наклонная доска, дорожка с пробками и т.д.).*

**Воспитатель:** Вот она, страна сказок.

- *Звучит музыка,*
- *Появляется Золушка, печальная, босиком, читает свиток.*

**Воспитатель:** Здравствуй, Золушка!  
Почему ты грустишь?

**Золушка:** Здравствуйте, ребята, здравствуйте взрослые.  
Злая мачеха не хочет пускать меня на бал, и дала мне очень сложную работу, и выполнить её я должна до полуночи при помощи ног.

Я многое могу делать руками, а ногами нет.  
Я не попаду на бал *(плачет)*.

**Воспитатель:** Не волнуйся, Золушка, наши ребята помогут тебе справиться с работой, и ты обязательно попадёшь на бал, но для начала мы наши ножки подготовим к работе и их разомнём.

## САМОМАССАЖ СТОП

Чтобы справиться с работой  
Очень сложной, не простой.  
Подготовим наши ножки,  
И массаж ступней начнём. *Дети и взрослые садятся.*

Проведём по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья нужна.  
Это помни ты всегда! *Гладят стопы ног.*

Разминка тоже обязательна,  
Выполняй её старательно.  
Растирай, старайся  
И не отвлекайся. *Растирают кулачками.*

По подошве, как граблями,  
Проведём сейчас руками.  
И полезно и приятно -  
Это всем давно понятно. *Провести пальцами рук.*

Рук своих ты не жалея,  
И по ножкам бей сильней,  
Будут быстрыми они  
Потом попробуй, догони! *Стучат кулачками.*

Каждый пальчик мы найдём,  
Хорошенько разомнём.  
Надо с ними нам дружить,  
Чтобы всем здоровым быть. *Разминают пальчики.*

Гибкость тоже нам нужна,  
Без неё мы никуда  
Раз - сгибай, два – выпрямляй,  
Ну активнее давай! *Упор ног на пятки, сгибание пальцев ног.*

Скажем все: «Спасибо!»  
Ноженькам своим.  
Будем их беречь мы,  
И всегда любить. *Гладят по стопы ног.*

**Воспитатель:** Ну, вот наши ножки готовы к работе.  
Какое задание тебе дала мачеха?

**Золушка:** Нужно перебрать фасоль и горох в разные блюдца.

### «ПЕРЕБЕРИ ЗЁРНА»

*Дети и родители из обруча захватывают пальцами ног мелкие и крупные косточки отсчёт, сортируют их по тарелочкам с наклейками «фасоль», «горох».*

**Золушка:** Какие вы молодцы, какие ловкие у вас пальцы ног.

**Воспитатель:** Одну работу мы выполнили, все справились с трудным заданием. Что ещё нужно сделать?

**Золушка:** Раскатать тесто в большой блин.

### «РАСККАТАЕМ ТЕСТО»

*Упражнения с гимнастической палкой: сидя на лавке катать палку вперёд-назад, сначала одной ногой, затем другой, двумя ногами вместе; встать, ходьба боком приставным шагом по гимнастической палке: носочки на полу, пятки на полу.*

**Золушка:** Как здорово! И в этом вы мне помогли!  
Осталось последнее задание. Найти в корзине платочки жёлтого цвета.

### «ПЛАТОЧКИ»

*Дети и родители захватывают пальцами ног платочки из корзины, сортируют их по цвету. Золушка собирает жёлтые платочки.*

**Золушка:** Большое вам спасибо, друзья! Вы помогли мне справиться со всеми заданиями мачехи, какое счастье я попаду на бал и увижу Принца! У меня прекрасное настроение, так хочется потанцевать! Становитесь скорее в круг.

### ТАНЕЦ ДЛЯ НОГ «ДОБРЫЙ ЖУК»

1. И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс.  
1 – правую ногу вперёд на пятку,  
2-3 – покачать носком вправо-влево,  
4 – И.п.

*То же с левой ноги.*

2. И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс.  
1 – правую ногу вперёд в сторону на пятку,  
2 – на носок,  
3 – на пятку,  
4 – с притопом вернуться в И.п.

*То же с левой ноги.*

3. И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс.  
1-2 – поочередно шаг правой, затем левой вперёд на пятку, руки в стороны ладонями вверх,  
3-4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

4. И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс.

- 1 – поднять носки вверх, скользящим движением перевести их вправо,
- 2 – подняться на носки скользящим движением перевести пятки вправо,  
*То же влево*

**5.** И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс.  
Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**6.** И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс.  
1 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны,  
2 – вернуться в И.п.

**7.** И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс.  
1 – отрывая носки от пола, развести их в стороны,  
2 – вернуться в И.п.

**Золушка:** Как мы с вами весело танцевали! Ой, как же я пойду на бал, ведь у меня нет туфель!

**Воспитатель:** Не волнуйся Золушка, мы же в сказке, а в сказке происходят чудеса. Мы тебе туфельки подарим, но сначала их надо раскрасить волшебными фломастерами.

### **«ТУФЕЛЬКИ ДЛЯ ЗОЛУШКИ»**

*Зажав фломастер между пальцами ног раскрасить силуэт туфельки.*

**Воспитатель:** А теперь положим наши нарисованные туфельки  
В волшебную коробку.

Волшебство сейчас начнётся,  
Стоит Палочкой взмахнуть!  
Туфли нарисованные  
Станьте туфельками хрустальными!

- *Волшебная музыка*
- *Воспитатель достаёт из коробки туфельки, Золушка их одевает.*

**Воспитатель:** Золушка у тебя самые красивые туфельки! Но к ним необходимо платье для бала.

- *Воспитатель прикасается волшебной палочкой до Золушки, с неё падает накидка, а под ней красивое платье для бала.*

**Золушка:** Спасибо вам, за такой чудесный наряд!

**Воспитатель:** Золушка, отправляйся скорее на бал.

**Золушка:** До свидания!

- *Золушка уходит в страну сказок.*

**Воспитатель:** А мы прощаемся со страной сказок, но обязательно сюда ещё вернёмся!  
Возвращаемся в детский сад по волшебной дорожке.

- *Звучит песня «Дорога добра»*
- *Родители ведут детей по дорожке здоровья.*

**Воспитатель:** Вот и подошло наше путешествие к завершению.

Вы увидели и исполнили несколько видов упражнений по профилактике плоскостопия у детей. А чтобы сегодняшнее занятие не забылось достаточно быстро, разрешите предложить вашему вниманию памятки о профилактике плоскостопия. Спасибо за внимание и участие в нашем мероприятии.

Уважаемые родители! Напишите, пожалуйста, отзывы о прошедшем занятии. Понравилось ли вам сегодняшнее мероприятие?

Мы будем рады учесть ваши советы и пожелания в своей дальнейшей работе.