

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №195» общеразвивающего вида

«Путешествие в страну «Поиграй – ка»
НОД по физическому развитию в подготовительной к школе группе

Подготовил: воспитатель

Кирикова С.С.

«Путешествие в страну «Поиграй – ка»

Цель: профилактика плоскостопия; закрепить полученные умения из комплекса упражнений для коррекции плоскостопия в игровой форме.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать потребность детей в ежедневной двигательной активности;
- воспитывать морально-волевые качества, чувство ответственности за свое здоровье, создать атмосферу эмоционального благополучия.

Развивающие:

- развивать психофизические качества: ловкость, быстроту, координацию движений, гибкость суставов, выносливость;
- развивать связную речь, мышление, память, воображение, ориентировку в пространстве;
- укреплять мышечный корсет, осанку, коррекция плоскостопия, равновесие.

Образовательные:

- упражнять и закреплять двигательные умения и навыки детей в соответствии с его индивидуальными особенностями;

Оздоровительные:

- профилактика и коррекция плоскостопия;
- укреплять костно-мышечный аппарат стопы и голени;

Оборудование: обручи, кубики, машины, кегли, мячи, мячи – ежики, «бревнышки», платочки, тазики, игрушки от киндер-сюрпризов, пробки, теннисные шарики.

Ход:

Дети заходят в зал и встают в круг

- Ребята, вот и наступила весна. Светит ярко солнце, прилетели птицы, вся природа просыпается от зимнего сна. И у всех у нас веселое настроение. Давайте с вами поздороваемся, что бы у нас осталось хорошее настроение на весь день и подарим его нашим гостям.

Здравствуй, солнышко теплое

Здравствуй, облачко легкое

На деревьях почки,

Первые листочки.

Здравствуй, капелька звонкая.

Здравствуй, лужа глубокая

Быстрый ручеек,

Маленький цветок.

Здравствуй, травка зеленая

Здравствуй, птичка веселая.
Всем привет скажу,
Ручкой помашу.

Ребята, как вы думаете, босиком ходить полезно? (ответы детей)
Ходьба босиком помогает: предупреждает разные болезни, например, простудные заболевания, закалят и укрепляет наши ноги.
Сейчас я предлагаю вам снять обувь, и отправится в путешествие, в самую лучшую в мире детскую страну «Поиграй – ка».
В этой стране дети учатся не только быстро бегать, высоко прыгать, преодолевать разные препятствия, но самое главное они учатся быть здоровыми.
Ну, чтобы туда отправиться, нам надо подготовить с вами наши ноги.
Давайте сделаем с вами массаж ступней.

Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной
Ласка всем, друзья, нужна,
Это помни ты всегда!
Разминка тоже обязательна,
Выполняй её старательно,
Растирай, старайся
И не отвлекайся!
По подошве, как граблями,
Проведём сейчас руками.
И полезно, и приятно –
Это всем давно понятно!
Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильней,
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!
Раз – согнули, два – согнули,
И потом ещё раз пять!
Разминаем наши пальцы,
Чтобы весело скакать
Скажем все: Спасибо!
Ноженькам своим,
Будем их беречь мы
И всегда любить.

Поглаживание стоп
ладонями рук.

Растирание стоп
«кулачками» рук.

Рука-«грабли» по стопе.

Похлопывание стоп
ладошкой.

Сгибание – разгибание
пальцев ног.

Вот теперь мы с вами готовы к путешествию.
В путь - дорогу собирайтесь,
За здоровьем отправляйтесь!
Раз, два, три, четыре, пять
Путешествуем опять.
Так и тянет нас на волю
Приключения искать. *(обычная ходьба)*
Отправляемся в поход,
Сколько нас открытий ждет! *(руки на поясе, ходьба на внешнем своде стопы)*
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.
До чего трава высока:
То крапива, то осока,
Выше ноги поднимай
На траву не наступай! *(ходьба с высоким подниманием колен)*
А дорога здесь с преградой
Вам пройти ее всем надо
Ну, скорее, не зевай!
Идти смелее продолжай! *(ходьба по массажным дорожкам)*
Вот резко дождик начался,
Убегать нам всем пора! *(бег)*
Дождь закончился
И теперь пятки солнышку показали
Ноги сильно назад сгибали *(бег с захлестыванием голени)*
А теперь переходим на шаг

Дыхательное упражнение.

Мы растем – *подняться на носочки, руки вверх – вдох*
Выше становимся с каждым днем – *опустить руки вниз, опуститься на всю стопу - выдох*

Вот мы с вами и добрались до страны «Поиграй – ка». И я предлагаю вам сейчас поиграть. Мы с вами поделимся на две команды.

На первый, второй рассчитайся. Первые шаг вперед – вы первая команда. Вторые – вы вторая команда.

Давайте построим для своей команды дом. И если начнется дождь, нам будет, где с вами укрыться. Но для этого надо добыть строительные материалы.

1. ПЕРЕПРАВА.

Две команды садятся друг напротив друга в шеренгу: ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Переправят кубики ногами из одного обруча в другой, передавая друг другу. Последний участник кладет кубики в машину. Кубики зажаты стопами.

2. СТРОИТЕЛИ.

Команда садится в круг. Каждому участнику выдается кубик, чья команда быстрее построит свою «башню» (кубик на кубик) ногами – побеждает.

3. МЕТКИЕ НОГИ.

Ребята, а теперь нам пора подкрепиться. Все идем добывать кокосы.

В одну линию выставляются кегли. На другую линию выстраиваются участники одной команды. Все ставят правую ногу на мяч и отталкивают мяч ногой, чтобы он сбил как можно больше кеглей. Затем левой ногой. Чья команда больше всех собьет кеглей, та и побеждает.

4. СТИРКА.

- Ребята, пока мы сами строили «башню», собирали кокосы. Наша одежда стала грязной. Вам необходимо её выстирать.

Команды по одному, зажав платочки пальцами ног, переносят их в тазики. Кто вперед перенесет платочки.

5. ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ.

- Ребята, сегодня ночью случился прилив воды в море, и на берег выбросило много морских ежей. Их надо срочно спасти, вернуть в море. Но переносить их надо не руками, а зажав между щиколоток ног.

Эстафета: пройти до конуса и обратно, зажав мяч между ног, не уронив его. Кто быстрее.

6. ДОКАТИ БРЕВНЫШКО.

Чья команда быстрее докатит «бревнышки» до обруча и положит его при помощи ног.

7. УБОРКА.

Пока мы строили себе «башню», сбивали кокосы, катали бревнышки, скопилось много мусора. Необходимо срочно всё убрать!

На ковёр рассыпаются игрушки от киндер-сюрпризов, пробки, теннисные шарики. Чья команда больше всех соберёт «мусора» в свою корзину, зажимая пальцами ног, та и победила.

Релаксация под музыку.

Хватит спинку нам тянуть,

Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка, правильно лежим?

Мы на это поглядим!

Лежат ровно пяточки,
Плечики, лопаточки.
Спинка ровная, прямая,
А могла бы быть кривая!
Хорошо вам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Все присели, потянулись,
Встали, дружно улыгнулись.
Как вы себя чувствуете?
Здоровья прибавилось?

Ребята вам понравилось наше путешествие? Но к сожалению нам пришла пора возвращаться в группу. Я думаю, что у нас нет победителей и проигравших. Потому что вы все друг другу помогали. Поэтому сегодня победила ДРУЖБА!!!!!!

А я предлагаю вам последнее задание. У меня в корзине лежат разноцветные мячи. Я предлагаю вам взять мяч: если вам понравилось наше путешествие в страну «Поиграй – ка» и у вас все получилось, то возьмите красный мяч; если все понравилось, но не все получилось – зеленый; если ничего не понравилось и ничего не получилось – синий.

А теперь нам пора возвращаться в группу.