

Детский сад центр развития «Узнайка» ИП Постникова А.И

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ (НОД)

по образовательной области «ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

### ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

(подготовительная группа)

Подготовила: Павлова Варвара Николаевна

## Тема: Профилактика плоскостопия

### Задачи:

Познакомить детей с заболеваемостью ног — плоскостопием.

Познакомить с понятием плантограмма.

Укреплять и формировать свод стопы у детей.

Обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Формировать ощущение удовольствия от выполняемых движений.

Развивать основные функции стопы.

Повышение тонуса, увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

Оборудование: дорожка со следами, обручи по количеству детей, наклонная гимнастическая доска, скакалка, канат, фитбол, набивной мяч, платочки и пенки по количеству детей.

### Ход НОД

#### I. Вводная часть

1) Построение, объяснение задач.

Воспитатель:

Получен от природы в дар,

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз,

Здоровье, очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

## Здоровье нужно сохранить

Ребята, давайте поздороваемся. Говорить друг другу «здравствуй» – это значит желать здоровья. А как можно сберечь здоровье? Что для этого нужно делать?

Дети: Нужно заниматься спортом, выполнять правила личной гигиены и т. д.

Воспитатель: Правильно, вот сегодня мы и отправимся на остров за здоровьем с необычным названием - «Здоровые ноги», познакомимся с плантографией, закрепим упражнения профилактики плоскостопия, будем тренировать, и развивать мышцы и связки стопы, средствами физических упражнений, закаливания, самомассажа. А чтобы ощущать себя здоровым, весёлым, нашим девизом будут заветные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, для чего нужны нам ноги?

Дети: Чтобы ходить, бегать, прыгать и т.д.

Воспитатель: Правильно, а основой наших ног является стопа.

Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке. А при деформации стопы – появляется плоскостопие, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не

поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

Причины и факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

наследственность

ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой),

чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела),

чрезмерная гибкость суставов,

травмы стоп.

Воспитатель: Нелегко придется нашим стопам. Давайте их подготовим к нашим испытаниям.

## 2) Самомассаж стоп

Ребята, снимают носки, сидя на полу пошлепывая по подошвам ног, приговаривают:

Куй, куй, ковалек,

Подкуй чеботок:

На маленькую ножку

Золотую подковку.

Подай молоток,

Подковать чеботок.

Затем выполняют упражнения на обручах.

3) Упражнения для укрепления мышц и связок стопы, при помощи гимнастического обруча.

ходьба по обручу;  
перекаты стоп с носка, на пятку;  
скольжение по обручу;  
приседания, стоя на обруче;

прыжки через обруч;  
дыхательная гимнастика с произношением звуков.

Воспитатель благодарит ребят за выполнение задания, предлагает убрать спортивный инвентарь и сделать отпечаток стопы.

## II. Основная часть

### 1) Платография.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам сделать отпечаток стопы – платографию.

Рисунки я покажу на родительском собрании, вашим родителям, где мы будем говорить о проблеме профилактики плоскостопия.

На пол кладем чистый лист бумаги. Ступни ног покрываем жирным кремом. «Испачканными» ногами встать на лист бумаги. Спину держим прямо, ноги сведены вместе, масса тела должна распределиться равномерно и задержаться в этом положении несколько секунд. На бумаге должен остаться четкий отпечаток вашей стопы.

Воспитатель: Ребята, сравним ваши стопы с изображением на картине.

Воспитатель: Ребята, чтобы дойти до острова «Здоровые ноги», нам нужно пройти по следу стоп, которые лежат на полу. Будьте внимательны идем только по здоровым отпечаткам стоп.

Дети продвигаются по отпечаткам стоп, попеременным шагом ставя стопу на правильный след, (неправильный след издает звуковой сигнал)

## 2)Круговая тренировка на тренажерах

Воспитатель: Ребята на острове «Здоровые ноги», мы с вами проведем круговую тренировку на тренажерах. Для того чтобы мышцы развивались и укреплялись, им нужно давать нагрузку, которая способствует укреплению мышц стопы. Вы сами должны выбрать «друзей» на острове, которые укрепили бы ваши ноги.

Ребята распределяются на тренажеры и по 1 мин (с 30сек. интервалом отдыха) выполняют упражнения по методу «круговой тренировки».

Станции:

1. быстрая ходьба на беговой дорожке
2. наездник
3. подъем и спуск на степ - платформе
4. жим ног на мини-блоке
5. прыжки на батуте
6. велотренажер
7. гребля

8. прыжки через скакалку

9. ходьба по гимнастическому канату

10. прыжки на мяче-попрыгунчике

11. катание набивного мяча вдоль свода стопы

Воспитатель: Наши ноги славно потрудились. А сейчас я предлагаю проверить насколько они стали сильнее и ловчее?!

Воспитатель благодарит ребят, предлагает убрать инвентарь и приступить к играм.

III. Заключительная часть

1) Подвижные игры

Воспитатель напоминает ребятам правила игр и эстафет:

«Играть честно, не хитрить»

«Не обижаться, если проиграешь»

«Не кричать громко»

Игра - эстафета «Передай платочек»

Сидя на стульях босиком, передать друг другу пальцами ног платочек, руки на поясе (руками не помогать).

Воспитатель благодарит ребят за честную игру и предлагает лечь на индивидуальные коврики-пенки.

## 2) Релаксация «Муравей»

Дети ложатся на пенки, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Воспитатель: Представьте себе, что вы лежите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза)

## 3) Подведение итога занятия

В неформальной обстановке воспитатель и ребята подводят итог занятия (НОД) пьют фиточай.

Воспитатель:

Ребята, как вы думаете, можете вы сами сформировать правильную стопу или, наоборот, деформировать её?

Почему появляется плоскостопие?

Что нужно делать, чтобы стопа была хорошей?

Ответы ребят.

Воспитатель обращается к гостям и коллегам:

Мы продемонстрировали вам несколько видов упражнений для ног с детьми. Существует еще множество различных интересных упражнений и игр, но я думаю, что слишком много информации это тоже плохо, поэтому о других упражнениях и играх вы сможете узнать из памятки о профилактике плоскостопия предложенных вашему вниманию. Спасибо за внимание и участие в нашем мероприятии.