

Яряя Елена Николаевна

**Методическая разработка  
на муниципальный этап Всероссийского конкурса  
«Воспитатель года России - 2022»  
Физкультурное занятие с детьми подготовительной группы  
по профилактике плоскостопия с использованием  
корректирующих упражнений**

# «Туристический поход»



2022г.

## Тема: «Туристический поход»

**Цель:** Формирование у детей элементарные представления о способах профилактики плоскостопия, с использованием корригирующих упражнений.

### **Задачи:**

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы стопы при ходьбе по массажным дорожкам и при выполнении специальных корригирующих упражнений.
2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия в подвижных играх, с выполнением корригирующих упражнений.
3. Развивать физические качества: ловкость, смелость, выносливость, быстроту

**Предварительная работа:** Беседы на тему «Пальчиковая гимнастика для ног», «Кто такие туристы?», «Как нужно вести себя в походе?»; упражнения для профилактики плоскостопия: «ёжик», «упрямцы», «гусеница», «друзья», «нарисуй ногами», «гармошка»; игры для профилактики плоскостопия: «светофор», «дождь», «переправа», «космическая карусель», «топталки», «канатоходцы», «собери ногами»; корригирующие упражнения с палками, мячами, валиками, платочками, мешочками; самомассаж.

**Оборудование:** Рюкзаки (по количеству детей), карта – схема, обручи, двойные массажные мячи, ортопедические коврики, платочки, массажные валики, мячи-иглболы, конструктор, фломастеры..

**Образовательные области:** познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие.

**Виды деятельности:** игровая, коммуникативная, продуктивная.

### **Ход занятия:**

*(инструктор заходит в зал с рюкзаком)*

#### Инструктор:

- Ребята, а вы знаете, кто такие туристы? (люди, которые ходят в поход; путешественники; люди, которым всё интересно)
- Какими должны быть туристы? (выносливыми, ловкими, быстрыми, сильными)
- Чего нельзя делать в походе?
- Что можно делать в походе?

У нас с вами необычный туристический поход, преодолев препятствия мы попадём в клуб «Юный путешественник». А сейчас мы отправимся в поход, и возьмём карту, на которой будем отмечать наш пройденный путь.

#### **Вводная часть.**

**Инструктор:** А сейчас, оденьте свои рюкзаки. Вы готовы? Тогда в путь...  
«Налево, в одну колонну, друг за другом., за мной... Шагом марш!

*(под музыку, дети выполняют вводную часть занятия)*

Ходьба в колонне по одному с препятствиями:

- ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за голову;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба на внутренней стороне стопы;
- ходьба с пятки на носок (перекаты).



Инструктор: Вот и первый наш привал: поляна «Разминайка». Найдите каждый себе место на полянке. Достаньте из своих рюкзаков атрибуты и положите возле себя. Мы долго шли, наши ножки устали, сделаем для них разминку.

### ОРУ с предметами

#### Упражнения с валиками

И. П. сидя, упор руками сзади. Прокат мяча подошвенной поверхностью - от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами, вперёд, назад..

И. П. сидя, упор руками сзади. Прокат мяча двумя ногами одновременно, подошвенной поверхностью - от пяток до носков, вперёд, назад..

И. П. сидя, упор руками сзади. Пятки стоят на валике, пальцы на полу..  
Разведение носков в стороны, пятки остаются на валике.

Инструктор: Молодцы, всё правильно выполняете. А теперь валик уберём в сторону и возьмём массажный мяч.



#### Упражнения с массажным мячом иглболом

И.п. то же. Правой ножкой прокатываем мяч по кругу, как бы по спирали, а затем левой.

И.п. то же. Правой ножкой пытаемся прокатить мяч вокруг левой ноги, а затем наоборот, левой ногой вокруг правой.

- Молодцы, ребята, а теперь всё сложите в рюкзачки, оденьте его. Давайте отметим на карте наш пройденный путь. (отмечают на карте)

*(строятся в колонну за мной и продолжаем путь, под музыку)*

### Основные движения

Инструктор:

Группой по лугу шагаем,

Вдруг болото мы встречаем,

Очень тихо на носочках

Нам нужно пройти через болото.

1. Ходьба по массажным коврикам (поточном способом)

Ярая Елена Николаевна

- Молодцы! Все справились. Никто не утоп в болоте. Ну что идем дальше?  
(Отмечают на карте пройденный этап)  
(строятся в колонну за мной и продолжаем путь, под музыку)

Здесь прошли туристы- детки,  
И оставили нам метки.  
По дороге мы пройдем,  
Платочки ножкой соберем!

2. Сбор пальчиками ног платочков. (платочки разбросаны по залу, ребёнок подходит, сворачивает его ногами, и старается донести до обруча)

(строятся в колонну за мной и продолжаем путь, под музыку)



Инструктор: Ребята, вот то место назначения.  
Невоспитанные туристы были до нас.  
Посмотрите, сколько мусора оставили?  
Нужно нам его убрать,  
А то как мы будем здесь играть?



3. Стопами ног (сидя) собирание мелких предметов и перекладывание их в обручи. (возле одного обруча по два человека)

Инструктор: Ребята, теперь на чистой поляне мы можно сделать привал и разжечь костёр. Что нам нужно для костра? (собрать хворост).

(перестроение в две команды)  
Звучит подвижная музыка

Игра-эстафета «Чья команда заготовит больше хвороста (дров)?»  
(Дети делятся на две команды и друг другу передают (двойные мячи) хворост, стопами ног.

Инструктор: Вот заготовили мы хворост для костра, а чтобы погреться возле него нужно его разжечь, но вот беда я случайно все спички рассыпала и их надо собрать. Давайте, ребята, соберем наши спички, только не руками, а пальчиками ног.

Звучит подвижная музыка  
Игра «Кто быстрее соберет в коробку спички»

Дети собирают спички (фломастеры) в коробку (в обруч)

Заключительная

-Молодцы, давайте разожжём наш костер, теперь мы самые настоящие туристы. Можем и отдохнуть от трудного похода -





Ярая Елена Николаевна

посидеть возле нашего костра, подышать свежим воздухом и восстановить дыхание. Какой у природы приятный запах.

*Звуковое сопровождение  
(дети садятся по-турецки)*

**Дыхательная гимнастика.**

Инструктор: Давайте восстановим дыхание.

С вами мы сейчас подышим,

Как мы дышим, мы услышим.

1 – медленный тонкий вдох через нос,

2 – громкий сильный выдох через рот. (3 – 4 раза)

А теперь спокойно подышим.



**Итог занятия:**

**Инструктор:** Давайте отметим на карте наш пройденный путь. Понравилось ли вам путешествие? Куда мы с вами ходили? Какие преграды были в пути? Что было необычного? Какие качества туристов нам помогли? Мы прошли длинный путь, а теперь нам пора возвращаться домой. Затушим наш костёр. Построились в колонну друг за другом. Налево, шагом марш.

*(строятся в колонну за мной и продолжаем путь, под музыку)*

- Спокойная обычная ходьба по кругу. Остановились.

**Инструктор:** Вот мы и вернулись в детский сад. На этом наша встреча подходит к концу, вы сегодня отлично потренировались, выполнили все задания и поэтому я вручаю вам личное приглашение в настоящий туристический поход, который состоится весной.

Инструктор раздает красочные приглашения.

