

КГКУ «Красноярский детский дом № 2 им. И.А. Пономарева»

Конспект занятия по ЗОЖ для детей средней группы

Составила:
воспитатель Лабор А.И.

2018г.

Тема: «Плоскостопие»

Материал: рисунки с изображением стопы; гимнастические палки и листы бумаги по числу детей, мяч, гимнастические обручи.

Задачи: познакомить детей с заболеваемостью ног — плоскостопием. Учить выполнять физические упражнения для профилактики плоскостопия.

Ход занятия

В. Ногам человека приходится нелегко. Они загружены значительно больше, чем лапы четвероногих животных: ведь у человека только две ноги поддерживают вес всего тела. И чтобы человек мог ходить или бегать, обе ноги должны быть здоровыми, в то время как животные могут бегать и на трех лапах.

Вот как можно избавиться от плоскостопия: (дети выполняют упражнения)

1. Пальцами босых ног подбирать с пола небольшие шарики, предметы.
2. Бегать и прыгать как можно больше. Физические упражнения укрепляют слабые мышцы и связки стопы.
3. Встав лицом к стене, на расстоянии 20-30 см., опереться в нее ладонями, плавно покачиваться вперед назад, не отрывая подошвы и пяток от пола.
4. Очень полезно ходить на носочках, на наружной стороне стопы.
5. Ходьба, поджав пальцы ног.

В. А сейчас сделаем несколько упражнений для профилактики плоскостопия.
— прокатывание ступнями гимнастических палок;
— движение стоп, подошвенное сгибание с поворотом внутрь;
— ходьба в полуприседе;
— прыжки на двух ногах, ноги вместе-врозь.

Очень полезная игра с мячом ногами. Предлагаю игру: «Ловите мяч ногами», (Дети играют в игру.)

Еще я знаю игру, которая используется для профилактики плоскостопия. Называется игра «Зайчики». Зайчики сидят в обруче (норке). Я буду читать стихотворение: Зайки любят грызть морковку, Любят и капусту грызть. Ну-ка, прыгай, зайка, ловко. Только волка берегись.

Зайчики выпрыгивают из норок, а тут появляется волк. Он пытается поймать зайцев, которые снова запрыгивают в обруч.

В. Теперь снова походим на носках. Садитесь на скамейки, будем рвать с вами бумагу — это очень хорошее упражнение для стоп и проведем массаж стоп. Массаж: ступни и пальцев ног.

Пальчики на ножках

(Дети массируют «вращают» руками пальчики на ногах.) Как на ладошках. Я их смело покручу И шагать начну. Разведу вперед-назад.

(Один палец тянуть рукой на себя, другой — от себя.) На этом наше занятие закончилось. Берегите свои ноги!