

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №1» городского округа Самара

Методическая разработка
в номинации «Лучший видеоролик»
по формированию основ здорового образа жизни
«Здоровые ножки»
с дистанционным участием детей старшего дошкольного возраста
и родителей

Составил:
инструктор по физической культуре
Яковлева Светлана Борисовна

Самара 2020

Уважаемые родители и наши маленькие воспитанники!

Сегодня я предлагаю вам принять участие в оздоровительно-игровом занятии «Здоровые ножки». Мы с вами будем играть и оздоравливаться.

Плоскостопие - одно из самых распространённых заболеваний опорно – двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением её свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Предлагаю вам две игры для профилактики плоскостопия:

1. «Сбор фасоли»;
2. «Кто быстрее?»

А теперь давайте подготовимся. Подготовьте площадку для наших игр и маленький мячик. Для того, чтобы наши стопы поработали, снимите тапочки. Можно играть босиком или в носочках.

Начинаем разминку.

1. Положите мячик на полу перед собой. Поставьте правую стопу на мяч, руки на поясе. Слегка надавливая, медленно вращайте стопой мяч 10 раз в правую сторону и 10 раз в левую сторону. Повторите тоже с левой ноги.

2. Исходное положение тоже. Поставьте правую стопу на мяч, руки на поясе. Слегка надавливая на мяч стопой, прокатываем его вперёд и назад (катаем колбаску), чтобы мяч прокатился по стопе с пятки до пальчиков и обратно.

Молодцы!!! Мы немного размяли наши стопы и теперь приступаем к играм.

Цель игр: профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы.

Игра 1. «Сбор фасоли»

Атрибуты: фасоль (можно заменить крышечками от пластиковых бутылок, деталями конструктора или бусинками), стулья и тарелки по числу участников игры.

Ход игры: все члены семьи занимают места на стульях на небольшом расстоянии друг от друга. Перед каждым на полу стоит тарелка для сбора фасоли. Справа и слева от тарелки рассыпана фасоль (10 штук). По команде «Марш» захватываем пальцами правой стопы по одной фасоли и, удерживая её пальцами ног, перекладываем в тарелку. Как только собрали 5 фасолин правой стопой, сразу начинаем собирать оставшуюся фасоль левой стопой. Кто первый собрал всю фасоль, тот и победил!

Примечание: можно увеличивать количество фасоли или крышечек.

Игра 2. «Кто быстрее?»

Атрибуты: коврики и полотенца по количеству играющих,

Ход игры: все члены семьи садятся на коврик или на пол. Ноги согнуты в коленях. Перед игроками постелить небольшие полотенца. Ставим ноги на полотенце. По команде «Марш» начинаем пальцами стоп сжимать/подтягивать полотенце. Кто быстрее соберет пальцами ног полотенце, тот и победил.

Примечание: используйте длинное полотенце, и игра продлится дольше.

Спасибо вам за игру!!!

Желаю вам, чтобы ваши ножки были всегда здоровыми!!!

Для наглядности предлагаю посмотреть, как проходит игра в нашей семье. Ссылка на видео-инструкцию:

<https://cloud.mail.ru/public/5Mmo/4i1nSvS84>