

МБДОУ «Детский сад села Графовка»

**НОД по физическому развитию в  
средней группе «Путешествие в  
страну здоровых ножек»**

**Подготовила инструктор по физическому воспитанию:  
Митусова В.В.**

**2023 г**

Образовательная область: Физическое развитие.

**Тема:** «Путешествие в страну здоровых ножек».

**Цель:** Создание условий для профилактики плоскостопия у детей.

**Задачи:**

- Формировать у детей умение выполнять упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц и суставов стоп, на профилактику плоскостопия
- закреплять приёмы самомассажа;
- развивать координацию движений;
- формировать у детей представления о полезных продуктах питания для суставов и костей.
- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе, настойчивость в достижении положительных результатов.

**Предварительная работа:**

Игры и упражнения в свободной деятельности. Просмотр видео фильма о некоторых упражнениях для предупреждения плоскостопия.

**Работа с родителями:** предложить родителям совместно с детьми изготовить нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия.

**Оборудование:** массажная дорожка, мешочки с горохом, массажные полусферы, массажные ежики, игрушка птичка, пластилин, обруч, цветное полотно, мячи, осьминог.

**Индивидуальная работа:** регулировать двигательную нагрузку детей в зависимости от физического развития ребенка.

Ход Нод

1. Вступительная часть.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Вчера мы делали отпечатки ступней, давайте вместе их рассмотрим. Посмотрите, чем они отличаются?

Дети: Одни отпечатки с выемкой, а другие плоские.

Воспитатель: Правильно ребята, на этих листах отпечатки здоровых ножек, а вот на этом листе, более плоская ступня, так формируется плоскостопие.

Воспитатель: А вы хотели бы попробовать научиться разным упражнениям, чтобы у вас у всех ступни были здоровыми? А для этого нам нужно отправиться в веселое путешествие в страну здоровых ножек? Согласны ребята?

Дети: Да!

Воспитатель: Впереди нас ждет много испытаний, вы готовы?

Дети: да.

Воспитатель: Тогда отправляемся в путь!

**Ходьба по кругу с выполнением заданий.**

Ходьба обычная.

Ходьба на носках (по узенькой тропинке)

Ходьба на пятках.

Ходьба с высоким подниманием колена (перешагиваем через камни - кубики).

Ходьба на внешней стороне стопы ( впереди следы, поищем маленьких медвежат)

Ходьба на четвереньках (а теперь мама медведица идет)

Ходьба на носочках (потянулись наверх к солнышку)

Ходьба обычная.

Легкий бег.

Ходьба в спокойном темпе с восстановлением дыхания.

Воспитатель: Вот мы с вами пришли на полянку, а на этой полянке живут веселые...

Дети: Ежики.

Воспитатель: Они хотят с нами поиграть. А вы хотите поиграть с ежиками?

Дети: Хотим.

**Основная часть. ОРУ с массажными мячиками.**

1) И.п.- основная стойка, мяч в правой руке (левой руке)

В: Постукивание мячом по левой (правой руке) движениями от кисти к плечу вверх-вниз;

2)И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В: выполняем наклон, мяч перекатываем от ступни вверх по правой (левой ноге);

3) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, мяч на полу

В: ногу поставили на мяч, прокатываем мяч вперед и назад, тоже другой ногой;

4) И.п. –ноги на ширине плеч, ногу на носок, пятка прыгает по ежику, тоже другой ногой

5) И.п.- сидя упор сзади, ноги прямые, мяч на полу, спрятали ежика за пяточки

В: тянем носочки(прячем ежика, дождик пошел), солнышко выглянуло и выглянул ежик

6) И.п.- то же, носки вместе (делаем шалашик, разводим ступни, вышел ежик)

В: сводим и разводим ступни

7) И.п.- то же, мяч между ступней

В: подкинуть мяч вверх (запускаем в космос)

8) И.п. – о.с. мяч между колен, прыжки.

-Молодцы! Ежатам очень понравилось с вами играть, давайте возьмем их за иголочку и отнесем домой.

Воспитатель: Ребята, а что полезным было при игре с ежиками?

Дети: Мы научились делать самомассаж.

Воспитатель: Как хорошо мы укрепили ножки и научились делать самомассаж.

-Ну, а у нас впереди сложный путь.

Мы пойдем по каменистой тропинке, проползем через туннель, проберемся через топкое болото, пройдем по кочкам, незаметно пройдем по следам великана. Не боитесь? Тогда в путь!

Полоса препятствий (поточно).

Массажная дорожка (каменистая тропинка), туннель, мешочки с горохом (болото), массажные полусферы (кочки), следы великана.

Воспитатель: Ребята, а пока мы с вами шли, посмотрите, кого выбросило на берег.

Дети: осьминога.

Воспитатель: А осьминог предлагает нам в игру поиграть. Вот послушайте.

осьминог: Я веселый осьминог, у меня есть восемь ног, вы поближе подойдите и мне ножки разомните.

Воспитатель: Давайте разомнем осьминогу ножки. (Приставными шагами проходим по канату (2 раза вперед – назад, беремся за руки и идем вперед к осьминогу). Понравилось вам играть с осьминогом? Как хорошо вы ножки размяли осьминогу. Улучшили кровообращение осьминогу. Какие ощущение у ваших ступней?

Дети: Тепло стало, тоже улучшилось кровообращение.

Как вы думаете, может осьминог без воды жить?

Дети: Нет.

Воспитатель: Тогда давайте отнесем его к морю.

Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий сова. Остальные играющие изображают бабочек, жуков. На слова: «День наступает, все оживают!» - они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь наступает, все замирают!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «День!» Бабочки, жуки оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая сова.

Воспитатель: Пока совы жуков, бабочек ловили, посмотрите, какая красивая птичка к нам прилетела.

Ребята, а чем питаются птички?

Дети: Зернышками, крошками, червяками.

Воспитатель: Давайте угостим нашу птичку полезными червячками. Но червячков мы будем делать не руками, а раз мы с вами находимся в стране здоровых ножек, как мы их будем делать?

Дети: ногами.

(Дети садятся в круг и раскатывают поочередно одной и другой ногой из пластилина червячков.)

Воспитатель: Молодцы, здорово справились с заданием. Мы выяснили, чем питаются птички. А кто знает, какие продукты полезны для костей и суставов?

Дети: творог, рыба, мясо, орехи, овощи и фрукты.

Воспитатель: Какие же вы молодцы, такой длинный путь сегодня проделали. Погладьте ваши ножки, пусть отдохнут.

Заключительная часть:

Рефлексия. Воспитатель: Ребята, в какой стране мы сегодня побывали? А для чего мы ходили в страну здоровых ножек? Что вы сегодня научились делать? Что вам было легко делать? А какие упражнения вам показались наиболее сложными?

Для того, чтобы вернуться в группу нам нужно открыть замок. (Игра малой подвижности). Цветное полотно с отверстием по середине, дети берут за края, на полотно высыпаются мячи, которые должны выпасть в отверстие.

Воспитатель: Вот закрыт у нас замок, кто открыть его не смог, мы мячи все соберем, снова в группу попадем!