***Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания***

*(конспект занятия)*

 *Подготовила и провела:*

 *Вежливцева И.В.*

*инструктор по физкультуре*

*МДОУ д/С 65*

**ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ:**
1.Развивать координацию движений, силу мышц стопы, ног. 2.Воспитывать положительное отношение к образному восприятию слов и действиям в процессе двигательной деятельности.

**Оборудование и материал.**
Массажные коврики и массажные дорожки

**Содержание занятия**
**1 часть.**
Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60сек).
Ходьба на носках.
Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.
Обычная ходьба
Массаж стопы.
**2 часть.**
**Общеразвивающие упражнения «Утята»**

1. «Утята шагают к реке»
И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади
Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку»
И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - Поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 - И.п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу»
И.п- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади
Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крякает»
И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны *(клюв открылся),* произнести «кря-
кря» 3-4 - вернуться в исходное положение.

5. «Утята учатся плавать»
И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, ноги оттянуты.

6. Подвижная игра «Полоса препятствий»

**3 часть.**
Спокойная ходьба.