***Консультация для воспитателей.«Комплексное использование игровых упражнений***

 ***по профилактике плоскостопия и нарушения осанки***

 ***у детей дошкольного возраста».***

**Программное содержание**:

-формировать у детей умение заботиться о своем здоровье,

-продолжать учить детей сохранять осанку во время ходьбы по «чудо - дорожкам» и при выполнении упражнений дыхательной гимнастики;

-продолжать укреплять здоровье детей, стимулировать нервную систему;

-создавать положительный эмоциональный настрой, снимать психоэмоциональное напряжение.

-воспитывать желание участвовать в оздоровительных играх,

**Материал и оборудование:**

гимнастические палки, обручи, корзины со спортивным инвентарем – мячи маленького диаметра, гантели, массажные мячи, мешочки с крупой, различные виды массажных дорожек, музыкальное сопровождение.

**1 часть - разминка.**

*Цель разминки* - подготовить организм к нагрузке, перестроить его на рабочий лад, разогреть мышцы; вызвать у детей интерес к своему здоровью.

Воспитатель- Ребята! Сегодня у нас необычное занятие - мы отправимся на прогулку в лес. Давайте для начала примем правильную осанку.

1. - Обычная ходьба в колонне по одном.)

- Раз, два три , четыре, пять, на носках идем гулять.

*( Ходьба в колонне по одному на носках, руки подняли вверх)*

*-* Шагают наши ножки прямо по дорожке.

*( Обычная ходьба в колонне по одному)*

*-* К ручейку мы подошли, утят увидели вдали.

Руки мы в локтях согнем, как утята все пойдем.

*(Ходьба на пятках, руки в замке за головой)*

*-* Ой, ребята, тише, тише, что – то странное я слышу,

В лесу какой – то шум стоит. Наверно там -медведь рычит.

*(Ходьба в полуприседе на носках.)*

*-* Вот по веткам скачут белки. Быстро, ловко и легко.

*( Прыжки на двух ногах на носках с продвижением вперед, легкий бег на носках)*

**2 часть - основная**

*Цель -* совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям; формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц; развитие у детей умений и навыков правильного выполнения движений, воспитывать умения самостоятельно выполнять физические упражнения

В этой части занятия детям предлагаются разнообразные общеразвивающие упражнения с предметами на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц и способствующие их развитию и правильному формированию осанки и походки.

- Стало белкам любопытно. Смотрят из дупла на нас.

Решились выйти из дупла и по веточкам пройтись сейчас.

*выполнение упражнений с гимнастическими палками:*

*\*подъем рук вверх – за голову – вниз,*

*\*наклоны вперед, вынося руки с палкой вперед,*

*\*ходьба вправо – влево по гимнастической палке*

- На мячи вы посмотрите, до чего же хороши!

Мячи ножкой покатаем - веселимся от души.

*выполнение упражнений с малыми резиновыми мячами*

*\*стоя, мяч под ступней – катание мяча сначала правой, затем левой ногой*

*выполнение упражнений с гантелями*

*\*стоя, гантели под ступней – катание гантели сначала правой, затем левой ногой*

*выполнение упражнений с массажными мячами*

*\*стоя, массаж рук мячами*

*\*стоя, мяч под ступней – катание мяча сначала правой, затем левой ногой*

*\*сидя на скамейке – массаж спины друг другу*

- Ой, болото перед нами, шагай, и не спеши,

Осторожно наступай! След в след, не упади.

*\*ходьба по ребристым коврикам*

*\*ходьба по ребристой доске*

*\*ходьба по следовой дорожке.*

- Белки в домик свой несут орешки, встанем мы вокруг него.

*\*обычная ходьба, построение вокруг обручей*

- Обруч смело обойдем, шагом приставным пойдем.

*\*ходьба приставным шагом по обручу*

-Подвижная игра «Тик - так»

Дети, взявшись за руки образуют круг, в центре стоит ребенок, закрыв глаза руками. Дети идут по кругу на носочках, произнося текст

*-Тик – так, тик – так. Мы всегда шагаем так.*

*Наш кружочек покружись, кто позвал меня, скажи.*

Выбранный ребенок называет водящего по имени, тот должен угадать, кто его позвал. То же повторяется в другую сторону, дети идут на пятках.

**3 часть - заключительная**

*Цель –* развивать координацию движений и равновесия у детей, повысить интерес и активность дошкольников к своему здоровью.

- Мы играли и скакали, все немножечко устали. Мы с мешочками пройдем, не уроним, не собьем. Потом в группу все пойдем.

*\*дети с мешочком на голове идут по кругу, стараясь не уронить мешочек.*

*\*обычная ходьба по залу с выполнением заданий для рук*

*\* дыхательное упражнение «Погреем себя»*