**В гости к Здоровячку**

**Цель:** профилактика плоскостопия

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни.

- Формирование правильной осанки.

**Развивающие:**

- Развитие и корректировка стопы; укрепление связочно - суставного аппарата.

- Развитие мелкой моторики пальцев ног.

- Развивать физические качества (сила, ловкость, выносливость).

**Воспитательные:**

- Воспитывать интерес к занятию; создать положительный эмоциональный настрой.

**Средства:** скамейка – 2 шт., канат – 1 шт., на экране – здоровячок, солнышка, сундучок; эспандер, гимнастические палки, платочки – по количеству детей, обруч – 1 шт.

**Ход занятия:**

**Инструктор:** Здравствуйте дети! Ой! Что за звук? Может пришло сообщение? Посмотрим друзья?

**Дети:** (ответы детей)

**Здоровячок:** Меня зовут малыш – здоровячок! Здравствуйте ребята!

А я живу в стане Здоровья. Вы ведь хотите быть здоровыми

Тогда приглашаю всех, всех вас к себе в гости, в чудо страну.

**Инструктор:** Как вы считаете: почему его назвали Здоровячком? (ответы детей), да этот малыш здоровый и поэтому его назвали ласково Здоровячок. Дети, дорога будет дальняя, трудная, но очень интересная. Чтобы преодолеть все трудности, препятствия, и чтобы не устали наши ножки мы с вами сделаем массаж ног.

**Массаж**

Ногу левую на правую кладём и стопу свою берём.

Чтобы ножки нам размять, мы их будем растирать!

Так, от пальчиков до пятки массируем ребятки.

Вот теперь наоборот трём от пяточки вперёд.

А сейчас на каждый пальчик мы наденем сарафанчик.

Ножку левую размяли и нисколько не устали.

Ножку правую берём, на коленочку кладём

И теперь для этой ножки снова мы массаж начнём.

Вот теперь можно и отправляться в путь.

*(под муз. «Вместе весело шагать»)*

**Инструктор:** Вы готовы? (ответы детей)

- Ходьба по кругу

- Ходьба на носках

- Ходьба в полуприседе

- Прямой голоп

- Медленный бег (2 мин.)

- Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в колонны.

Вот мы с вами и пришли в страну здоровья!

Дети, посмотрите, кто нас встречает? (на экране появляется Здоровячок)

**Здоровячок:** Я очень рад вас видеть в моей стране здоровья. И приготовил для вас интересные игры.

**Инструктор:** Посмотрите, а кто же нам улыбается? (*На экране появляется Солнышко.)* Солнышко дарит вам лучики, а малыш - Здоровячок предлагает поиграть с ними.Поиграем?(ответы детей)

**ОРУ с эспандерами желтого цвета.**

**1. «Носочки, пяточки»**

И.П. стоя, руки внизу с эспандером.  Встать на носочки, опуститься на пятки – 6 раз.

**2. «Лучик солнца»**

И.П. стоя, руки с эспандером внизу. Подняться на носочки, руки вверх, натянуть эспандер, и.п.

**3. «Прокатись на лучике»**

И.П. стоя, ноги врозь, руки вверху с натянутым эспандером. Наклон вправо, и.п., наклон влево, и.п. 6 раз.

**4. «Дотянись до лучика»**

И.П. стоя, один конец эспандера под ступнями ног, другой конец держать двумя руками. Наклон вниз, ноги прямые, и.п., 6 раз.

**5. «Радуга»**

И.П. сидя, эспандер на ступнях и другой конец в руках. Наклон назад, натянуть эспандер, и.п. 6 раз

**6. «Попрыгайка»**

И.П. стоя, ноги вместе, эспандер в руках. Прыжки ноги врозь, руки вверх эспандер натянуть. И.п.

**Здоровячок:**Какие молодцы! Я очень рад, что вы такие ловкие, умелые, а значит и здоровые.

**Инструктор:** Здоровячок предлагает поиграть с ним в игру.

**Инструктор:** Ножки резвые у вас? (ответы детей)

Мы покажем всем сейчас? (ответы детей)

Игра называется: **«Резвые ножки»** (1,2,3 – на носках беги! (бегают по залу) 1,2,3,4,5 – к здоровячку на пяточку встать (подбегают и ставят ногу на пяточку).

**Инструктор:** Много бегали, играли

Ручки ножки у вас устали, давайте ляжем отдохнём.

**РЕЛАКСАЦИЯ**

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают, ножки тоже отдыхают

Отдыхают и засыпают.

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем их повыше поднимаем.

Потянуться! Потянуться! Улыбнуться!

Глазки открываем и встаём.

**Инструктор:** Ну, вот, мы с вами вернулись опять в детский сад. Здоровячок очень рад, что вы побывали у него в гостях. А вам понравилось в стране здоровья? (ответы детей)

**Инструктор:** Здоровячок приготовил для вас небольшие подарки. Вот эти мячи – ёжики, чтобы ваши ножки всегда были резвые, здоровые.

Ну, а теперь пора прощаться и домой возвращаться. Скажем здоровячку: «Пока! Пока! Мы придём ещё сюда!». А домой мы с вами будем возвращаться по узкой тропинке.