

**муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 29»**

---

---

Методическая разработка образовательной деятельности  
Гранина Олеся Викторовна, инструктор по физической культуре

Конспект образовательной деятельности  
с детьми старшего дошкольного возраста

**Тема:** «Помоги жирафу Лафи»

(с применением здоровьесберегающих технологий: самомассаж, коррекция  
плоскостопия, формирование правильной осанки)



## **АННОТАЦИЯ**

Методическая разработка представлена для профилактики и укрепления мышц спины, коррекции плоскостопия, расслабления и восстановления мышц тела через самомассаж. Комплекс упражнений разработан для детей и взрослых, его можно выполнять не только в образовательных учреждениях, но и в домашних условиях. Рекомендуется для инструкторов по физическому развитию, воспитателей, учителей и родителей.

## **Пояснительная записка.**

По мере роста ребенка родителям и воспитателям, как дома, так и в детских садах, необходимо тщательно следить за тем, чтобы ребенок правильно ходил, сидел, двигался.

Все современные примерные программы дошкольного образования предусматривают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании. Работа по физическому воспитанию в дошкольной организации начинается с выработки у детей привычки к соблюдению режима, потребности в ежедневных занятиях, в развитии умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, в воспитании любви к занятиям спортом, интереса к их результатам.

Особенно важно, чтобы физическое развитие ребенка было организовано правильно. Для этого необходимо в интересной, игровой форме проделывать с детьми простейшие гимнастические упражнения, приучающие их прямо держать позвоночник и голову, укрепляющие мускулатуру туловища и улучшающие согласованность движений. Кроме того, надо проводить с ребенком различные подвижные игры с использованием малых и больших резиновых мячей, флажков, гимнастических палок, скамеек, лесенок и т. д.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных организаций и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности используются различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки и т. п. Это позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДОО и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

## **Содержание методической разработки.**

### **Тема: «Помоги жирафу Лафи»**

**(с применением здоровьесберегающих технологий: самомассаж, коррекция плоскостопия, формирование правильной осанки)**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни. Через здоровьесберегающие технологии способствовать развитию творческого потенциала воспитанников. Профилактика формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия.

#### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- создание стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- формирование уверенности в себе, развитие успешной коммуникации со сверстниками.

**Методы:** групповой, поточный, индивидуальный, наглядный, словесный.

**Приемы:** художественное слово; слушание; вопросы; беседа; объяснение, показ.

**Спортивный инвентарь на количество детей:** массажные мячи среднего диаметра, обручи, маты гимнастические, гимнастическая скамейка набивные мешочки, переносная тропа здоровья с крупами.

**Оборудование:** дидактическое пособие жираф «Лафи», листы формата А4 с изображением листиков, карандаши разноцветные, контейнер для карандашей, двухсторонней скотч, клеенка, ноутбук, мультимедийный экран, корзина.

**Планируемый результат:** Дети знают о пользе физических упражнений. Имеют представления о ценности здоровья и пользе здоровьесберегающих технологий. Использования упражнений в системе сохраняется правильная осанка, коррекция плоскостопья благотворно влияет на здоровье ребенка (увеличивается нагрузка на ноги и позвоночник), умеют самостоятельно действовать, проявляют заинтересованное участие на занятиях. Знают и соблюдают правила безопасности на занятии. Соблюдают правильную методику выполнения упражнений.

## Ход занятий:

### Мотивационно-побудительный этап.

**Инструктор по ФК:** Ребята, добрый день, меня зовут Олеся Викторовна.

- Чем вы любите заниматься в свободное время? ....
- Я бы очень хотела с вами подружиться.
- Что для вас значит дружба? ....
- Вот и у меня есть друг, жираф Лафи.
- А как вы думаете, друзьям нужно помогать? ...
- А животным, если они попали в беду? ...
- Ребята, я бы хотела вам показать видеообращение. Посмотрим? ...

На экране появляется грустный жираф рассказывает свою грустную историю и просит помощи у ребят.

- Мне так жалко стало этого жирафика, может быть поможем ему? ...

### Основная часть.

#### 1. Разминка с массажными мячами и самомассаж.

Оборудование: массажные мячи среднего диаметра, гимнастические маты.

Задание: Вместе с педагогом дети выполняют комплекс упражнений с массажными мячами среднего диаметра для разминки на все группы мышц. Затем самомассаж из положения сидя. Параллельно с выполнением педагог рассказывает, зачем необходимо разминка и самомассаж для человека.



#### 3 «Тропа здоровья»

Оборудование: 4 пластиковых контейнера с крупами (гречка, рис, горох, фасоль), набивные мешочки.

Задание: 1) Детям необходимо снять кроссовки и в носках пройти по «Тропе здоровья», затем повторить с набивным мешочком на голове.

#### 2 «Разукрась листочки»

Оборудование: На полу закреплены листы формата А4 с картинкой листочков и разноцветные карандаши, рядом стоит гимнастическая скамейка.

Задание: Детям садятся на скамейку снимают носок с любой ноги взять карандаши пальцами ноги и разукрасить изображение на листке.



#### **4 «Комплекс упражнений на профилактику осанки.»**

Необходимо: гимнастические обручи среднего диаметра, гимнастические маты

Задание: Вместе с педагогом дети выполняют комплекс упражнений с обручами на профилактику осанки из положения, стоя, сидя, лежа. Во время упражнений педагог объясняет для чего необходимо выполнять упражнения, для чего они нужны и чем полезно.



#### **5 «Покорми жирафа «Лафи»**

Оборудование: из фетра приготовлено дидактическое пособие жираф «Лафи» и зеленые листочки из фетра в корзине.

Задание: Педагог достает корзину с листиками дети берут в каждую руку по листочку и разным способом дотягиваются до жирафа прикрепляют листики рядом с жирафом (кормят его).

**Рефлексия.**

**Инструктор по ФК:** Ребята, вы сегодня большие молодцы. Пришли на помощь к Лафи, и он приобрёл новых друзей. Вы справились со всеми испытаниями. Как ваше настроение? Давайте подведем итоги нашего сегодняшнего путешествия. Расскажите, что мы сегодня делали? Что вам понравилось? Какие трудности и в чем вы испытали?