**Физкультурно-оздоровительное развлечение «Здоровые ножки»**

Цель: профилактика плоскостопия, приобщение к здоровому образу жизни.

Ход занятия.

В.- Дорогие ребята мне пришло письмо. Маленькие человечки волшебной страны (зовут их пальчики), просят прийти к ним в гости. Они беспокоятся здоровы они или нет. Давайте их потренируем пока идем к ним в гости. Пойдем? Да.

В.- Нам предстоит трудный, но увлекательный маршрут. Встаем друг за другом. Итак, в путь!

Разомнем ножки немного сделаем им массаж. (упражнения с колючими мячиками)

1. Ходьба с мешочком на голове друг за другом по залу, с выполнением заданий

«Полоса здоровья» ( ребристая дорожка, гимнастический мат, канат.)

2. Мы пришли на полянку, а на ней нужно упражнения выполнить, ведь чтоб ножки здоровые были, нужно чтоб и спина была прямая и ровная. Давайте её укрепим чтоб она не болела.

Комплекс оздоровительной гимнастики с мешочками на голове, направленный на укрепление мышц спины и пресса.

В. - Вот и спинку укрепили можно и поиграть, да посоревноваться. 1. «Ловкие ножки»(Дети садятся в два круга, руки ставят в упор за спину, ноги выпрямляют вперед. По кругу передают мяч только с помощью ног)

2. «Быстрые ручки»(Тоже выполняют с помощью рук лежа на животе)

В. - Хорошо погуляли, пора и в детский сад возвращаться.

Разновидности ходьбы и бега по кругу.

В.- Вот мы и пришли в наш любимый детский сад. Какие мы с вами молодцы, что сходили в гости. А как вы думаете здоровы ли волшебные человечки? А что нужно делать, чтоб они не болели? (дети отвечают на вопросы). Молодцы ребята.