

## День здоровья «Веселые ножки»

**Цель:** привлечение дошкольников к здоровому образу жизни.

### Задачи:

- развивать основные функции стопы, познакомить детей с элементами самомассажа ног;
- учить детей упражнениям, направленные на укрепление мышц стопы;
- формировать ощущение удовольствия от выполняемых движений.

**Оборудование:** дорожки из фасоли и гречки, массажные коврики для ног, массажные мячики, палочки или карандаши, платочки.

**Действующие лица:** Медсестра «Витаминка».

### Ход НОД:

**Медсестра «Витаминка».**Здравствуйте, ребята. Я медсестра «Витаминка» и мы сегодня будем говорить о наших ножках. Покажите свои ножки. Сколько у человека ног? А для чего нам они нужны? Чтобы ходить, правильно! Приглашаю всех на разминку для ножек.

**«По дорожке»**

**Раз, два, три, четыре, пять,**

**Будем ноги разминать.**

**Мы шагаем по дороге,**

**Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.)**

**И по этой же дорожке**

**Скачем мы на правой ножке. .**

*(Подскоки на правой ноге.)*

**А теперь еще немножко**

**На другой поскачем ножке. (Подскоки на левой ноге.)**

**По тропинке побежим,**

**До лужайки добежим. (Бег на месте.)**

**На лужайке, на лужайке**

**Мы попрыгаем, как зайки.**

*(Прыжки на месте на двух ногах.)*

**Мы похлопаем в ладошки,**

**Пусть попляшут наши ножки.**

*(Произвольные танцевальные движения.)*

**Стоп. Присядем – отдохнем. (Приседание.)**

**И назад пешком пойдем. (Ходьба на месте.)**

**Медсестра «Витаминка».**Чтобы наши ножки были здоровы, мы должны о них заботиться. Что нужно делать, как вы думаете? *Ответы детей.*

Самое первое правило – это конечно же мыть ноги и стричь ногти на пальчиках ног. Вы выполняете это правило? *Ответы детей.*

А еще ребята, наши ножки должны отдыхать-расслабляться. И в этом нам поможет массаж ножек. Давайте научимся его делать.

*С детьми проводится самомассаж ног.*

**Медсестра «Витаминка».**Удобно садимся на коврик, расслабляемся. Массаж делаем теплыми руками, поэтому предварительно их разогреваем.

*Ребенок поглаживает, пощипывает, с силой растирает голени и бедра, похлопывает плоскими ладонями. Делает пассы поочередно над каждой ногой, сначала «надевая» воображаемый чулок, затем «снимая его и сбрасывая».*

*Ребенок, сидя по-турецки, подтягивает к себе стопу левой ноги, затем разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает кулачками стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!..». То же - с правой ногой.*

**Медсестра «Витаминка».**Сеанс массажа закончен, ножки вытягиваем, расслабляем. В заключение, сгибаем ноги в коленях, обхватываем руками, прижимаем к туловищу. Голову можно положить на колени.

Понравился вам массаж? *Ответы детей.*

Чтобы наши ножки были красивыми и здоровыми мы должны ходить летом босиком по траве, песку и земле. И сейчас я вас приглашаю пройти по нашим лечебным дорожкам в носочках.

*Дети ходят по коврикам из фасоли и гречки, массажным дорожкам.*

**Медсестра «Витаминка».** А еще, ребята, полезно делать гимнастику для стоп. Садитесь на стульчики.

Дети сидят на стульчике и делают упражнения.

1. Пятки сводятся/разводятся, носки постоянно касаются пола.
2. Мячик захватывается ногами и приподнимается на максимальную высоту.
3. Стопы сгибаются/разгибаются. Можно делать упражнение с динамическим усилием.
4. Пусть он пробует захватывать и приподнимать различные мелкие предметы. Должны работать пальцы ног.
5. Ноги перемещаются вперед/назад только пальцами, тянуть стопы по полу. Собирать коврик в складки, катать круглую палку с прижимом к полу, сдавливать стопами резиновый мячик.
6. Крутить стопами по кругу и вытягивать ступни, носки.

**Медсестра «Витаминка».** Ребята, сложные упражнения для ножек мы сделали? Вы можете делать эти упражнения у себя дома и научить своих родителей. И в заключение я хочу вам показать мультфильм.

*Дети смотрят мультфильм о здоровом образе жизни.*

*Медсестра «Витаминка» прощается с детьми.*