

## Познавательная практическая деятельность

### **«Здоровые ножки шагают по дорожке»**

(2-я младшая группа)

Задачи: посредством корригирующих упражнений содействовать укреплению стоп, продолжать формировать умение выполнять упражнения (самомассаж), направленные на профилактику плоскостопия, воспитывать бережное отношение к своему организму.

Оборудование: массажная и координационная дорожки, массажные мячи по количеству детей, каштаны и шишки в коробке, стулья по количеству детей, 5-6 гимнастических палок.

*Дети снимают обувь.*

1. *Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки;*

2. *Упражнения, сидя на стульях:*

✓ «Ёжик»

Одновременное сгибание и разгибание пальцев рук и ног (напряжение 3-4 с, повторить 5-6 раз);

✓ «Стряхни воду с ног»

Махи правой и левой ногой, как бы стряхивать воду;

✓ «Балерина»

Ноги поставить на пальчики и в таком положении шагать вперёд, пока ноги не встанут полностью на всю ступню, вернуться в и.п. (3-4 раза);

3. *Упражнения с массажными мячами сидя на стульях: катание мяча пальчиками ноги, затем пяткой, затем всей стопой. То же другой ногой. Попробовать поднимать мяч, зажав его стопами.*

4. Упражнение «Погладим»

*Пальцами и передней частью стопы скользить вверх-вниз по голени другой ноги. То же повторить другой стопой.*

5. *Ходьба по массажной и координационной дорожкам, по коробочкам, наполненным каштанами и шишками, поролоном.*