МБДОУ «Детский сад № 5 «Теремок» с.Погореловка

Корочанского района Белгородской области»

**Спортивный праздник с родителями**

**«Прогулка в лес»**

**Подготовила:** воспитатель Горбунова Е.В.

**Задачи:** познакомить родителей с упражнениями для профилактики плоскостопия; создавать условия для развития выносливости мышц стопы; прививать желание проводить различные мероприятия для профилактики плоскостопия.

**Материал**: гимнастические палки, обручи, бумажные листики, корзинки, бумажные цветочки.

**Ход мероприятия:**

**-**Какой сегодня хороший солнечный день, а ведь еще вчера был сильный ветер, дождь. Мы с вами сейчас находимся в лесу. Посмотрите, какая прекрасная полянка, давайте пройдем к ней и поиграем!

- Только на траве роса после дождя, так что поднимайте ноги высоко, чтобы не намочить. (Ходьба с высоким подниманием колена)

- Посмотрите, сколько здесь шишек нападало, чтобы не наколоть ножки идем на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы. (Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы)

- Вот мы и пришли на полянку. Посмотрите, сколько здесь палочек ветер набросал. Давайте их уберем. (Прокатывание гимнастических палок)

- Сколько здесь листиков красивых ветер принес. Давайте их соберем в корзинку. (Пальцами ног собирать листики в корзинку).

- А цветочки, какие красивые выросли, соберем их в букет и подарим мамам. (Пальцами ног собирать «цветы»).

- А сейчас мы поиграем в игру, которая называется «Зайчики». Зайчики сидят в норке (в обруче). Я буду читать стихотворение

Зайцы любят грызть морковку,

Любят и капусту грызть.

Ну-ка, прыгай, зайка, ловко.

Только волка берегись.

Зайчики выпрыгивают из норок, а тут появляется волк. Он пытается поймать зайцев, которые снова запрыгивают в норку (обруч).

- Чтобы наши ножки отдохнули, походим на носочках и посидим на пенечках. (Ходьба на носочках, садятся все на стульчики для массажа стоп)

- Сделаем массаж нашим ножкам.

Здравствуйте, пальчики – мальчики,

Здравствуйте, пальчики – девочки хохотушки,

Здравствуйте, пальчики – гномики лесные,

Здравствуйте, пальчики – игрушки заводные.

(Один пальчик тянуть руками на себя, другой от себя; жать ладонями пальцы ног; вытянуть ноги, «поиграть», пошевелить пальчиками)

- Нам пора возвращаться. Нужно снова шишки пройти и росой не намочить ноги. (Ходьба на носочках)

- Сегодня мы с вами совершили прогулку в лес, но это не просто была прогулка, а комплекс мероприятий для профилактики плоскостопия, которые можно выполнять и дома без особой подготовки и затрат. Берегите свои ноги и ноги ваших детей. Будьте здоровы!