

# **Мастер Класс (для родителей и детей)**

## **«Топ-топ»**

**По профилактике плоскостопия, укрепление мышц стопы и голени. Формирование сводов стоп.**

Составила и провела

Музыкальный руководитель

МБДОУ № 41

Карпова Е.Н

**Красноярск 2022г.**

**Цель:** Профилактика плоскостопия, укрепление мышц стопы и голени,  
Формирование сводов стопы.

**Задачи:**

## **Психологический настрой**

**Муз. Рук:** Ребята вы хотите побывать в древнем мире, у дикарей в гостях.  
Они обещали нас научить всё делать ногами.

**Дети:** Хотим!

**Муз. Рук:** Ну, тогда пошли!

СЛОВА	ДВИЖЕНИЯ
Жили-были дикари, Из таинственной страны, Были руки вместо ног, Были ноги вместо рук. Ели дикари ногами, Всё ногами собирали, И ногами рисовали. Огонь ногами добывали, Бельё ногами стирали, В игры разные играли. Делать стали всё ногами. Рисовали, танцевали и стирали. Танцевать дикарей научим, Приглашали на обед, А хвороста нет, Идём в лес искать хворост.	Показать Показать Показать  Показ  Танцуем  1. Ходьба на носках; 2. Пятках; 3. По лужам; 4. На внешней стороне стопы; 5. Перекатом с пятки на носок.
Нашли хворост. Разложили на полу (не большие палочки) Подкатываем в круг ногами, Смотрим, какой хворост собрали. Разжигаем костёр, трём ногами палочку. Подуть на палочку.	Поднимаем палочку вверх Поочерёдно. Повтор несколько раз.

Разожгли костёр, сложили вместе все палочки. Вдруг уголёк выскочил из костра, передаём друг, другу. (мячик массажный ногами) Забросили обратно в костёр. Идём опять в лес за грибами. (Полоса препятствий)



1. Идём по палке левым боком  
Затем идём правым боком  
Пройти несколько раз. Встать посмотреть в бинокль из пальцев рук.
2. Идут по кирпичику.
3. Встают на колючие кольца, ходят по ним и собирают пальчиками ног грибы. Чистим, сушим и бросаем в суп. Пока суп варится идём по той же дорожке за ягодами. Ищем ягоды, находим. Берём по яголке – колючий мячик или киндер. Раскидать их по всему залу и пусть дети собирают ногами и складывают в корзину. Ведём его ногой домой. Моем (Катаем мяч ногой вперёд-назад, в сторону)
4. Ну, что идём теперь искать муку для теста. Также полоса препятствий. Ищем зёрнышки и складываем их в ёмкость. (приготовить ёмкость с фасолью, гречкой, горохом, мелкими камушками.) Дети по очереди топчутся в ёмкости, измельчают зёрнышки в муку.
5. Приходят домой, садятся, месят тесто. Раздать мешочки с тестом. Выполнять движения, как руками при замешивании теста. Поднимать вверх, помять и т.д. Кладём начинку – грибы. Сверху опять тесто. Поставили печь. Отряхиваем ноги от муки. Едим пирог. Вспоминаем, как ходили собирали грибы и ягоды. Ножки устали, надо их погладить. Сами себе дети массируют пальцы правой и левой стопы правой и левой рукой. Нажимают на кнопки гармошки и т.д. Вот пришла пора прощаться, дружно скажем до свидания.