

Конспект физкультурного занятия в младшей группе с элементами корректирующих упражнений на профилактику плоскостопия «Медвежонок мечтает о празднике».

Цель: Выполнение упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки и укрепление связочного и мышечного аппарата позвоночника.

Задачи:

Образовательные: повторить ходьбу на носках и на пятках, ходьбу с высоким подниманием колен, ходьбу с опорой на колени и ладони, поскоки с продвижением вперед и бег на носках в колонне друг за другом, закрепить упражнения, направленные на растягивание связок, сухожилий и мышц.

Воспитательные: формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни, занятиям физическими упражнениями, развивать творческую самореализацию.

Оборудование: гимнастические коврики на каждого ребенка, гимнастические палки, ортопедическая дорожка, мячики ежики.

Ход занятия .I часть. (3 мин)

Дети входят в зал.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Скажите, а какой праздник у вас самый любимый? (Ответы детей). И я очень люблю Новый год, и хочу его встретить здоровой и веселой! Как вы думаете, что делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей) Замечательно, будем спортом заниматься!

Раз-два улыбнись, и в колонну за направляющим становись! Направо!

Дети маршируют друг за другом по залу.

Инструктор:

На носочки встали, и зашагали (ходьба на носочках, руки к плечам)

Колени выше поднимаем, спинку выпрямляем (ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс)

А теперь на пяточках дружно мы идем (ходьба на пятках, руки за спину)

Спину держим прямо, друг от друга не отстаем

Мишки косолапые, перебирают лапами (ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс)

А теперь легким бегом друг за другом. Шагом марш друг за другом в обход по залу. Упражнение на восстановление дыхания. Руки вверх вдох носом, вниз -выдох ртом.

Инструктор: Ребята, посмотрите, а кто у нас тут сидит? (дети: - Медвежонок).

Медвежонок говорит: “ Привет, ребята, скоро Новый год, я его никогда не встречал, а мне так хочется! Поэтому я решил не спать этой зимой, и основательно подготовиться к Новому году! А что нужно для веселого, интересного праздника? (ответы детей).

Точно, Дед Мороз, подарки и елочка! Я очень хочу, чтобы у меня была красивая, нарядная елочка! Только где же ее взять? (ответы детей).

-Мишка, мы тебе поможем! Пошли с нами, только для начала мы предлагаем тебе укрепить свое здоровье, чтобы хватило сил в лесу и елочку найти, и в спячку не впасть!!!

Дети идут вокруг зала, подходят к своим коврикам.

На полянку мы пришли, коврики свои нашли.

Ну-ка, Мишка, не зевай,

С нами вместе повторяй!!!

II часть занятия (10 мин)

Упражнение №1.

Цель: подготовка организма ребенка к основной нагрузке.

И.П.- Стоя, руки вниз.

1.Медленно поднимаясь на носки, одновременно поднимая руки, вытянуться вверх.

2.Руки через стороны опустить вниз. Присесть на все стопу. Дыхание произвольное.

Упражнение №2.

Инструктор: Цель: профилактика плоскостопия, развитие подвижности суставов ног.

И.П.- Сидя на коврике, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади.

1.Тянем носок на себя, затем от себя. Движения динамичные, с задержкой на каждой позиции. Дыхание произвольное, повторить 4-5 раз.

Упражнение №3.

Цель: профилактика плоскостопия.

И.П. – сидя на коврике, одна нога согнута в КС, другая выпрямлена. Катание мячика одной ногой по полу. Затем поменять ногу.

Упражнение №4.

Цель: Осуществление профилактики плоскостопия.

И.П. – сидя на коврике, ноги согнуты в КС. Осуществить захват мяча стопами двух ног и удерживать его несколько секунд.

Упражнение №5.

Цель: укрепление мышц спины и брюшного пресса .

И.П. -лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты, с мячом

1.Медленно поднимать руки с мячиком вверх.

2.Медленно вернуться в И.П. Дыхание размеренное. Повторить 4 раза.

Упражнение №6.

Цель: укрепление мышц спины и брюшного пресса

И.П.- лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты с мячиком.

Одновременное поднятие прямых рук и ног вверх .

Упражнение №7.

Цель: укрепление мышц спины и брюшного пресса .

И.П.- лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком.

Приподнимая голову и плечи , медленно перевести руки вверх, в стороны, и к плечам (плавание брассом).

Упражнение №8.

Цель: укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба.

И.П.-встать на четвереньки, ноги вместе.1. Поднять голову, максимально прогнуть спину внутрь (ласковая кошка). 2. Опустить голову, максимально вогнуть спину (сердитая кошка). Повторить 4 раза.

Инструктор:- Ребята, как у вас отлично получается! И Мишка размялся. Можно продолжать путь за елочкой!

Впереди нас ждет дорога с препятствиями.

- Давайте, ребята, вместе с медвежонок пройдем этот путь, и поможем ему найти елочку?

Дети строятся в шеренгу перед препятствиями, и друг за другом проходят сначала по каменистой дорожке, а затем по мостику через реку.

-Ребята, медвежонок, а вот и елочка!

-Мишка, тебе елочка нравится?

- Очень нравится, но я хочу нарядную, как у вас.

Не переживай, Мишка, мы тебе поможем. Давайте все вместе украсим елочку!

III часть занятия (3 мин)

Подвижная игра “Нарядим елочку”.

Оборудование для игры: елочные украшения (из безопасных материалов), искусственная елочка.

-Здорово, какая красивая елочка, молодцы! Медвежонок, забирай себе эту прекрасную елочку.

Медвежонок: Спасибо, ребята! До свидания! Пойду, буду Новый год ждать!

А Вас с наступающим поздравляю, здоровья желаю! (медвежонок с елочкой прячется за ширмой)

Инструктор: Друзья мои, что было сегодня особенно интересно? (ответы детей). Кто и зачем к нам приходил? Что вызвало затруднения? (ответы детей). Для чего мы выполняли упражнения? (ответы детей). Я уверена, что Новый год вы встретите веселыми и здоровыми. До новых встреч. Шагом марш!