

Совместная деятельность инструктора ФК и воспитателя с использованием элементов корригирующей гимнастики в подготовительной группе на тему: «Путешествие в морские глубины»

Цель: использование нетрадиционного оборудования при проведении корригирующих упражнений для укрепления опорно – двигательного аппарата и мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия и нарушения осанки.

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать укреплению опорно–двигательного аппарата, формированию правильной осанки, выполнению детьми самомассажа и дыхательных упражнений.

Развивающие:

- совершенствовать физические качества: гибкость, силу, выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношения, интерес к физическим упражнениям.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I часть.

- Здравствуйте, ребята. Кто из вас был на море? (ответы детей). А кто-нибудь плавал под водой? (ответы детей). Удалось ли вам что-нибудь увидеть? (ответы детей). Да, морские глубины полны чудес, а сколько там разных обитателей! Давайте попытаемся добраться до моря и повстречаться с ними..

Отправляемся друг за другом.

1. Ходьба на носках, руки прямые над головой.
2. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях над головой.
3. На внешней стороне стопы, руки на пояс.
4. «Узкая дорожка» - приставной шаг по канату.
5. «Навесной мост» - хождение по ребристой дорожке.
6. «Камушки» на пути – хождение по пробкам.

-Замечательно, ребята. А теперь представьте накатившую волну!

Дыхательное упражнение «Волна».

И.п. стоя, руки внизу, дети выполняют волнообразные движения руками вперед – вверх, обычный вдох в чередовании с волнообразные движения руками вниз, выдох через рот со звуком «ш – ш – ш». Повторить 4 раза.

II. Основная часть

Вот мы и добрались до водной глади. Прежде чем попасть в пучину моря, предлагаю лечь на волны и насладиться их покачиванием (дети ложатся на индивидуальный коврик). *Звучит фонограмма «Шум моря».*

1. Упражнения выполняются лёжа на полу

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—4 — повороты головой вправо и влево.	4 – 6 раз, медленный темп	Дыхание произвольное, ухом коснуться пола.
И. п.: лежа на животе, руки впереди прямые. 1—4 — приподнимаем туловище, сгибаем руки в локтях, отводим руки назад, и снова вперед. (имитация плавания брассом)	3 раза по 10 сек, медленный темп	Ноги от пола не отрывать
«Дельфин» И.п.: лежа на животе, руки впереди. 1 – прогнуться, руки вверх в «замок»; 2 – 7 – держать. 8 – и.п.	3—4 раза, медленный темп	Ноги от пола не отрывать
«Медуза». И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 – группировка лежа (когда шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на морское дно). 2 – 5 – держать. 6– и.п. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность)	Повторить 5 раз по 6 счетов.	Притягивать колени к животу. Голову стараться ближе к коленям
«Морская звезда» (укрепление мышц спины). И.п.: лежа на животе, руки в	4—6 раз, медленный темп	Руки и ноги прямые

<p>стороны</p> <p>1 – прогибаясь, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.</p> <p>2-4 – руки и ноги развести в стороны.</p>		
<p>«Морж»</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>1—4 — приподнимаем плечи и голову</p>	<p>4– 6 раз, медленный темп</p>	<p>Дыхание произвольное</p>
<p>И.п.: сидя, упор на руки сзади, ноги выпрямлены.</p> <p>Носок правой ноги тянем на себя, а носок левой ноги от себя</p>	<p>8 раз каждой ногой</p>	<p>Следим за осанкой</p>

- Вот мы и оказались на морском дне. Вода немного холодная и нам необходимо согреться.

Используются массажные мячики- ежики

Пальчиковая гимнастика

*Разотру ладошки сильно
Мяч по ручке покачу
Теперь руку поменяю
И по шее проведу. (2 раза)*

Массаж ног

И.п - сидя, упор на руки сзади, правая нога выпрямлена,

Левая нога катает мячик .

*Мяч катаю я ногой,
Мяч волшебный, непростой.
Он на ежика похож,
Мяч колючий, ну и что ж. (Затем поменять ногу).*

-Отлично, детвора! А вы знаете, что после шторма у морских жителей полный беспорядок. Как вы думаете, что можно сделать? (ответы детей). Точно!!!

1. Очистим море от водорослей

Дети сидят в кругу и передают друг другу стопами шнуры- косички из обруча.

2. Водоросли перепутались с кораллами.

Дети стоят двумя командами. Напротив них в обруче лежат ленточки и фломастеры. Участники команд пальчиками ног собирают и несут по очереди в свою команду

- первая ленточки;
- вторая – фломастеры.

3. Русалочка растеряла бусы

В двух обручах лежат бусины. Дети рассаживаются вокруг обручей и ступнями ног собирают бусины, кладут их в коробку.

Воспитатель: -Ребята, как у вас здорово всё получается! Порядок на море навели! А теперь я вам предлагаю нарисовать морских обитателей не руками, а ногами, кто какого хочет! (дети рисуют ,сидя на ковре , сажав пальцами ног фломастер).

-Интересно, кто у кого получился? (дети рассказывают о своем рисунке).

Надо бы нам размяться, я знаю очень интересную игру!

Проводится подвижная игра «Поймай рыбку»

(по типу игры «Ловишка с лентой»).

Ловишка выбирается считалкой

Море волнуется раз.
Море волнуется два.
Море волнуется три,
Ну- ка, ловишка, выходи.

Ребенок-ловишка стоит в стороне от детей-рыбок. Играющие-рыбки стоят врассыпную по залу, у каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс. Дети – рыбки говорят слова: «Разноцветные мы рыбки! Любим плавать и играть. Ты попробуй нас догнать! Раз! Да! Три! Лови!» Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки, отходит в сторону. По словам воспитателя «Стоп игра!!», дети становятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой, выбранным считалкой.

Инструктор: Дети, какие вы ловкие, да шустрые! А чем мы с вами сегодня занимались? Что вам понравилось больше всего? Что было сложным? А веселым? А как вы считаете, для чего мы делали упражнения с предметами (ответы детей после каждого вопроса). Всё верно, до встречи! Дети уходят в группу по мостику и канату приставным шагом.