

VII Всероссийский фестиваль методических разработок  
"Конспект урока"  
февраль - апрель 2016 г.

Судухина Ирина Викторовна

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад № 323»

г. Красноярск

КОНСПЕКТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ, ДЛЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ  
ПЛОСКОСТОПИЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ ОБЕЗЬЯНОК»

**Иновационность оздоровительных занятий** заключается, прежде всего, в том, что они, являясь гармоничным дополнением к системе физкультурно – оздоровительных мероприятий МАДОУ, обеспечивают реализацию индивидуально – дифференцированного подхода, учет особенностей и потребностей детей в образовательном процессе.

Также инновация состоит в том, что доминантными методами и приемами на занятии являются **игровые методы и приемы**. Все физические упражнения, используемые на занятиях, предлагаются детям в игровом варианте. *Использование при реализации оздоровительных задач игры, как ведущего вида деятельности ребенка – дошкольника, обеспечивает значительное усиление образовательного и оздоровительного эффекта.*

**Целевой аудиторией** для организации оздоровительных занятий являются дети 5 – 7 летнего возраста, являющиеся воспитанниками МАДОУ, имеющие плоскостопие и медицинские рекомендации для занятий лечебной физкультурой в группах здоровья для детей с нарушениями в развитии опорно – двигательного аппарата.



**Целью** оздоровительных занятий является: обеспечение укрепления и реабилитации здоровья ребенка посредством комплекса специально подобранных физических упражнений.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

1. Способствовать развитию общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками.
2. Развивать самостоятельность, целенаправленность и саморегуляцию собственных действий ребенка.
3. Формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками.

**Образовательные задачи:**

1. Развивать двигательную активность, способствующую правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения.
2. Прививать ценность здорового образа жизни.
3. Укреплять мышечно-связочный аппарат стопы и голени.
4. Формировать и закреплять у ребенка навыки правильной постановки стопы при движении.
5. Способствовать овладению детьми элементами массажа стопы.

**Место:** спортивный зал.

**Метод:** объяснение, показ, игра.

**Инвентарь:** музыкальное сопровождение, атрибуты: головной убор «ушки обезьянки», ребристая дорожка, массажный коврик, круглая дорожка,



каменистая дорожка, цветные карандаши, газета, фишки (красные, серые), погремушки, фломастеры, листы бумаги.

**Время:** 20-25 минут

**Ход занятия:**

части занятий	содержание	дозировка	методические указания
Вводная	- построение <ul style="list-style-type: none"> <li>• Загадка: «С ветки прыгает на ветку. Ест бананы, сладости, К общей детской радости». (Обезьянки)</li> </ul>	1 мин.	- приветствие. - инструктор по ФК предлагает детям отгадать загадку, после этого дети превращаются в «обезьянок», на голову надевают атрибут «ушки обезьянок».
	- ходьба по кругу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на носках: «крадемся по джунглям»;</li> </ul>	1 круг	- руки вверх, спина прямая;
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• на пятках: «сотрясаем джунгли»;</li> </ul>	1 круг	- руки за голову в замок, спина прямая;
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• на внешней стороне стопы: «большая горилла».</li> </ul>	1 круг	- руки в стороны, ноги согнуты в коленях, пальцы ног поджаты во внутрь;
	- ходьба по гимнастическим дорожкам: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ребристая дорожка «пробираемся между лиан»;</li> </ul>	1 круг	- руки в стороны, спина прямая;
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• массажный коврик «стопа отдыхает на травке»;</li> <li>• каменистая дорожка «пробираемся по джунглям»;</li> </ul>	1 круг	- руки в стороны, спина прямая;
Основная	- бег:	1 круг	- легкий бег.
	ОРУ (обще развивающие упражнения):		- построиться в две шеренги (на ромашках).
	❖ Обезьянки играют в подъемный кран: - поднимаем, опускаем, цветные карандаши: захват правой ногой пальцами ног цветной карандаш и поднимаем вверх ; - затем левой ногой.	4 раз 4 раз	- стоя, спина прямая, руки произвольно; - стоя, спина прямая, руки произвольно;
❖ Обезьянки читают газету: - пальцами обеих ног нарвать газету на мелкие части, собрать в кучу;	2 мин.	- стоя, спина прямая, руки произвольно, зажимая газету пальцами ног;	



	<p>❖ Обезьянки раскладывают фишки по цветам: - одновременно левой и правой ногой, зажимая пальцами ног фишки, раскладывать в разные стороны;</p> <p>❖ Обезьянки музыканты: - поднять пальцами ног правой ноги погремушку и пошуметь; - затем левой ногой.</p> <p>❖ Обезьянки художники: - пальцами ног правой ноги зажать фломастер, левую ногу поставить на листок, нарисовать на листке бумаги рисунок (солнышко).  - пальцами ног левой ноги зажать фломастер, правую ногу поставить на листок, нарисовать на листке бумаги рисунок (дождик).</p> <p>❖ Обезьянки врачи: - пальцами рук выполняем самомассаж правой стопы;  - затем левой стопы.</p> <p>❖ Обезьянки слушают музыку: - лежа на спине, отдыхают.</p>	<p>2 мин.</p> <p>3 мин. 3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин .</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>- сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, левой ногой зажимать «красные фишки», правой ногой «серые фишки».</p> <p>- сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, захват пальцами ног погремушку, поднять вверх и пошуметь.</p> <p>- сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, левой ногой держать листок бумаги, чтобы не скользил по полу. - сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, правой ногой держать листок бумаги, чтобы не скользил по полу.</p> <p>- сидя на полу, мягкими движениями левой руки, поглаживаем стопу. - сидя на полу, мягкими движениями правой руки, поглаживаем стопу.</p> <p>- руки вдоль туловища, ноги прямые, глаза закрыты.</p>
--	--	---	---



<p>Заключительная</p>	<p><b>Подвижная игра «Обезьянки с ленточками»</b>  Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центре круга. По сигналу воспитателя: «Беги!?» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону.  По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!?» - дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новой ловишкой.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>- игра начинается по сигналу инструктора, ленточку закладывают сзади за пояс, дети оставшиеся без ленточки отходят в сторону.</p>
-----------------------	---	---------------	--

