

ИОМС Управление образования Островского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад «Берёзка» общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением художественно-эстетического развития детей»  
Муниципального образования «Островский район»  
ул. Меркурьева, 6а, г.Остров, 181350, т. 3-19-59.

Занятие с элементами ЛФК и сказкотерапии  
"Сказка Волшебного моря"  
Конспект  
занятия по лечебной физкультуре с элементами  
сказкотерапии  
в подготовительной к школе группе  
«СКАЗКА ВОЛШЕБНОГО МОРЯ»

Воспитатели: Рожко Л.В.  
Александрова О.С.

Вводная часть:

Ритуал входа в сказку.

Дети стоят перед дверью в физкультурный зал. Звучит спокойная сказочная музыка.

Ф.И.: Ребята, сейчас мы пойдем с вами в сказочную Волшебную страну.

Вы слышите музыку? Сказка ждет вас. Но войти в Волшебную страну может только тот, кто умеет прислушиваться к тому, что происходит вокруг и кто не нарушит покой жителей сказки.

(Дети входят в зал)

Ф.И.: Интересно, в какую сказку мы попали? Я вижу здесь что-то спрятано!

(Ф.И. с подноса снимает цветной платок. Музыка выключается)

Ф.И.: Что это, ребята?

Дети: Это ракушки.

Ф.И.: Да, это морские ракушки. Они все необычные, красивые. Я их вам

сейчас раздам, а вы приложите к уху и каждая ракушка вам расскажет свою историю. Слышите шум моря? Это начинается сказка. Положите все раковины в корзиночку и послушайте историю, которую рассказала моя раковина. Оказалось, ребята, что все эти раковины жили в Волшебном море в волшебной стране. И у каждой раковины была своя жемчужина, которая может выполнить только одно желание. Но морское чудище похитило все жемчужины и спрятало глубоко на дне морском. И вот ракушка просит вас помочь найти все жемчужины.

Вы готовы помочь беде – с ракушками пройти везде,

Со дна жемчужины найти, желания чтоб исполниться могли?

Дети: Мы готовы помочь ракушкам.

Ф.И.: Труден путь к Волшебному морю. Нас ждут препятствия,

приключения. А для этого мы должны хорошо подготовиться. Сначала давайте проверим свою осанку у стены. Ведь добрые сказочные герои не только сильные, но и красивые.

Упражнение на формирование правильной осанки:

М ЕДУЗА:

И.п: -Стоя у стены, руки подняты вверх. 1-2- присесть, руки и спина скользят по стене, 3-4- вернуться в исходное положение. ( 2-3 раза);

Ф.И.: Вот такой красивой и прямой должна быть всегда ваша осанка.

А теперь наш путь лежит по массажной дорожке через «сухой дождь», который придаст вам сил, создаст хорошее настроение во время путешествия

Ходьба по массажным дорожкам через «сухой дождь», по разноцветным следам. (3 раза)

Ф.И.: Посмотрите, у нас под ногами как будто волшебная дорожка. Она

живая и может очень быстро меняться. Вот сейчас мы идем по песку, он становится все горячее и горячее, он просто обжигает ноги (дети подпрыгивают). Вот волна накатила на песок, надо перейти ручей (дети поднимают ноги...). Дальше на нашем пути иголки, маленькие шишечки, сучки... , вот опять шагаем по мягкой траве.

(Пантомимическое имитационное упражнение «Живая дорожка»)

Ф.И.: Наша дорога лежит через восточную страну, слышите восточную.

музыку? Давайте отдохнем, сядем по-восточному, выпрямим спинки, послушаем музыку, попляшем руками, чтобы они тоже были красивыми.

### " Восточная гимнастика"

1.И.п. – Сидя на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на коленях.

Удерживать положение в течение 30 сек.

2. «Кувшинчик»И.П.: Ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх.

1-2- поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой.

3-4- исходное положение. (5-6 раз)

3.«Листочки»И. п: руки подняты вверх, чуть согнуты в локтях.

1-8- одновременные круговые вращения двумя руками кистями вправо (полный круг).

9-16- повторить то же влево. (3-4 раза)

4. «Шарик» И.П.: Руки вытянуть вперед.

1-4- медленно поднимать попеременно или одновременно руки вверх с волнообразными движениями кистями.

5-8- то же с перемещением рук вниз (30-40 сек).

5. «Змея» И.П. : ладони обеих рук сложены пальцами вперед вместе

1-4- змеевидные движения двумя руками вперед;

5-8- вверх;

9-12 –вправо;

13-16 – влево. (2 цикла).

6. «Волна» И. П.: Руки с переплетенными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз; локти слегка разведены.

1-4 – круговые волнообразные движения с соединенными кистями вправо;

5-8 – влево. (2 цикла).

7. «Натянутый лук» И. П.: Руки вверху ладонями наружу; пальцы переплетены.

1-8 – пружинящие движения руками назад. (2 цикла).

8. «Принцесса востока» И. П.: Руки согнуты в локтях на уровне шеи ладонями вниз, пальцы переплетены.

1-2 – движения головой вперед- назад;

3-4 – вправо-влево;

5-8 – по кругу. (2 цикла).

9. И. П.: (см. упр. №1)

Дыхательное упражнение «Запах цветов»

Ф.И.: В сказочной стране растут волшебные цветы. Почувствуйте их запах!

И.п. – стоя, голова опущена, руки скрещены внизу.

1-2 – голову поднять вверх, руки поднять вверх, развести в стороны – вдох;

3-4 – вернуться в И. п. – выдох. (3 раза).

Ф.И.: Дышите полной грудью, спокойно, ровно!

(в зале включена аромалампа)

Вторая часть - основная:

Ф.И.: Наше сказочное путешествие продолжается. Сказочным героям надо набраться сил, поэтому я предлагаю тренировку в тренажерном зале.

1. Велотренажер.

2. Вертушка.

3. Батут- И. п.: руки на поясе; прыжки на двух ногах.

4. Диск «Здоровье»- И. п.: сидя, ноги «по-турецки». Повороты по кругу, отталкиваясь руками от пола.

5. Беговая дорожка.

6. Фитбол - упр. «Лягушка» - И. п. – лежа животом на мяче, руки и ноги свободно опущены.

1- оттолкнуться ногами, прокатиться вперед, упор на руки;

2- оттолкнуться руками, прокатиться назад, упор на ноги.

7. Гребля – попеременно правой и левой рукой.

8. Массаж стоп – массажными валиками.

После 4-х упражнений на тренажерах выполняем

Упражнение на профилактику нарушения осанки:

«Камень – звезда».

И. п.: лежа на спине.

По сигналу «Камень» - руками обхватить ноги, согнутые в коленях, голову опустить к коленям.

По сигналу «Звезда» - свободно раскинуть руки и ноги.

Упражнение на расслабление «Радуга».

(с цветными платками)

Дети лежат или свободно рассаживаются по всему залу. Ф. И. накрывает их цветными прозрачными платками. Звучит спокойная музыка.

Ф.И.: Садитесь по удобнее, расслабьтесь. Представьте себе, что вы сидите на мягкой травке. Над вами голубое небо, а на небе яркая, разноцветная радуга. Она блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение.

Красный цвет дает вам тепло и силу. (Вы становитесь сильными вам тепло и приятно).

Желтый цвет приносит радость. (Лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь).

Зеленый цвет - цвет травы и листьев. (Вам хорошо и спокойно).

Синий – цвет воды и неба. (Он освежает как вода в жару).

Запомните ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги – пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным, как радуга. (Ф.И. снимает платки).

После 8 упражнений проводится Очистительное дыхание

«Мой страх исчезает с упражнением «Ха!»»

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Ф.И.: На дне волшебного моря притаилось чудище. Наш страх исчезнет с упражнением «Ха!». Всем своим страхом, неудачам, печалям надо говорить «ХА!» - и тогда испугаются и отступят от нас.

И. п.: стоя.

Прямые руки поднять над головой, ладони соединить – глубокий вдох через нос.

Полный выдох через рот с произнесением «Ха!», при этом резко наклониться вперед и опустить руки. (3 раза).

Ф.И.: При выдохе мы выбрасываем из себя недомогания, усталость, болезни.

Третья часть - заключительная:

Ф.И.: Тренажеры помогли нам стать сильными, выносливыми, ловкими.

Теперь можно отправиться к волшебному морю.

(дети идут по ребристой дорожке к «Сухому бассейну», выстраиваются вокруг него на массажные коврики)

Ф.И.: Оглянитесь вокруг! Чудище нигде не видно. Наверное, оно нас испугалось и исчезло. Но главное доброе дело мы еще не сделали. О чем про нас раковины? (ответы детей: «Найти жемчужины и вернуть их»).

Ф.И.: Давайте сначала попробуем, какая вода в море?

Упражнение «Нырятьщики»

И. П.: Стоя, руки спрятаны за спину. Наклонится достать головой до дна. (6-8 раз).

Ф.И.: Давайте попробуем поймать кого-нибудь в море?

Упражнение «Кого поймали?»

И. П.: Стоя, руки перекрещены перед грудью.

1 – наклониться, достать 2 шарика;

2 – показать шарики, сказать что поймали (рыбку, морскую звезду, медузу);

3- наклониться, положить шарики;

4- вернуться и И. П. (4-6 – раз)

Ф.И.: А теперь войдите в море и найдите на дне волшебные жемчужины.

Упражнение «Достань со дна бассейна»

(Ф. И. заранее прячет на дне бассейна шкатулку с жемчужинами и просит детей найти ее)

Утверждение победы:

Ф.И.: Вот они – волшебные жемчужины! Мы помогли раковинам! Теперь у нас есть немного времени отдохнуть, повеселиться в море! Превращаемся в дельфинов.

Упражнение «Дельфины»

И. П.: Лежа в бассейне, руки за головой.

1 -2 – повороты со спины на живот;

3-4 – повороты с живота на спину;

(6-8- раз).

Ф.И.: Жемчужины превращают нас в русалок!

Упражнение «Русалка»

И. П.: Сидя в бассейне, руки на бортиках бассейна.

1 -2 – поднять правую (левую) ногу, скрестно положить на другую;

3-4 – поменять положение ног;

(ноги в коленных суставах выпрямлены) (6-8- раз).

Ф.И.: Превращаемся в крабов!

Упражнение «Крабы»

И. П.: Сидя в бассейне.

Отталкивать руками – «клешнями» - шарики от себя, к себе.

(«Крабы копаются в песке») (30 сек.).

Ф.И.: Жемчужины превращают нас в осьминожек!

Упражнение «Осьминожки»

И. П.: Лежа на спине, руки в стороны, шарик в правой руке.

1- поднять правую ногу, передать шарик под ногой шарик в левую руку;

2- вернуться в И. П.;

3- поднять левую ногу, передать шарик под ногой шарик в правую руку;

4- вернуться в И. П.; (6-8 раз) (Дети выходят из бассейна, встают вокруг него на массажные коврики)