

**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.**

Конспект занятия по лечебной физкультуре в старшей группе «Волшебные мячи»

Воспитатели: Иванова О.В
Федорова И.А.

МДОУ «Детский сад Берёзка»

Занятие способствует профилактике нарушений развития стопы, через применение игровых упражнений с использованием нестандартного оборудования и закрепляет навыки владения детьми различными видами мячей.

Цель: Профилактика нарушений развития стопы, через применение игровых упражнений с использованием нестандартного оборудования.

Задачи:

Закрепить навык правильной постановки стоп.

Укрепить мышцы свода стопы.

Закрепить навык владения различными видами мячей.

Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

Развивать быстроту, ловкость, координацию движений.

Воспитывать чувство взаимопомощи, положительного отношения к занятиям лечебной физкультурой.

Инвентарь и оборудование: бубен, массажные мячи - 11 шт, средние мячи -11 шт, кубики-картинки - 30 шт, цветы - 10 шт, листы бумаги - 10 шт, шишки, обручи - 5 шт, ведерки - 5 шт.

№	Содержание	Д	ОМУ
1. 5-7 мин	<p>Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия.</p> <p>В спортивный зал вкатывается мяч. На мяче приклеен конверт. Ребята должны прочитать письмо "Волшебного мяча".</p> <p>"Ребята! Сегодня вы отправляетесь в волшебный мир мячей! Если вы справитесь со всеми заданиями, вас ожидает сюрприз!</p> <p>Итак, в путь!</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, мяч вверх; - ходьба на пятках, мяч за голову; - в полуприседе, мяч сзади; - в приседе, мяч вверх; - наклон, пережат мяча руками. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подскоками; - с захлестом голени. 	<p>30 сек 1,5- 2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1- 1,5 мин</p> <p>20</p>	<p>Обратить внимание на правильную постановку стоп и осанку: спина прямая, подбородок поднять, пятки вместе, носки врозь.</p> <p>-Направо! В обход налево шагом марш! Взять средние мячи. Мяч в правой руке.</p> <p>- спина прямая, ноги не сгибать, локти развести.</p> <p>- на носках.</p> <p>- наклон глубже, ноги не сгибать.</p> <p>- Положить средние мячи!</p> <p>- на носках, на каждый шаг.</p> <p>- пятками достать до</p>

	<p>Ходьба быстрым шагом.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Ходьба с продвижением вперед, мяч между стопами, руки на пояс.</p> <p>Ходьба, мяч в правой руке.</p>	<p>сек</p> <p>20 сек</p> <p>30 сек</p> <p>20 сек</p>	<p>ягодиц.</p> <p>- руки согнуть в локтях.</p> <p>- "Надуть шарик!"</p> <p>Взять массажные мячи!</p> <p>- обхватить мяч стопами.</p> <p>- на внешней стороне стопы.</p>
<p>2. 15- 16мин</p>	<p>Комплекс ЛФК. И.П.- сидя на ковре.</p> <p>1. И.П.- сидя на ковре, согнув ноги, упор сзади.</p> <p>Поставить стопы на мяч.</p> <p>- перекаты мяча стопами вперед (назад), вправо (влево), по кругу.</p>	<p>9-10 мин</p> <p>40 сек</p>	<p>Сесть на красные кружки! И.П.- принять!</p> <p>Мяч не терять!</p> <p>Не отрывать стопы от мяча!</p>
	<p>2. И.П.- сидя на ковре, ноги прямые, упор сзади. "Ножки моются".</p> <p>- положить мяч на голень правой (левой) ноги. Перекаты мяча по голени ноги вверх (вниз).</p>	<p>40 сек</p>	<p>Ноги не сгибать. Удерживать мяч стопой.</p> <p>Перекаты по всей голени.</p> <p>По команде инструктора, перекаты мяча по голени другой ноги.</p>
	<p>3.И.П.- сидя на ковре, упор сзади на локтевых суставах, ноги прямые, мяч между стоп. "Подъемный кран".</p> <p>1- поднять ноги вверх;</p> <p>2- и.п.;</p> <p>3-4- тоже.</p>	<p>6-7 раз</p>	<p>Ноги не сгибать. Выполнять по команде инструктора.</p> <p>Поднимать медленно.</p> <p>Мяч не терять.</p>
	<p>4. И.П.-тоже. "Гармошка"</p> <p>1- согнуть ноги;</p> <p>2- выпрямить;</p>	<p>30 сек</p>	<p>Ноги не опускать. Удерживать мяч.</p> <p>Ноги прямые.</p>

	3-4- тоже.		
	<p>5. И.П.- тоже. Броски мяча вперед, мяч между стоп.</p> <p>После броска мяча по команде инструктора двигаться за мячом как:</p> <p>- "любопытный котенок" - "лягушонок" - "собачка" - "сердитый котенок"</p>	2,5-3 мин	<p>По команде инструктора. Пружинить ногами.</p> <p>Броски мяча - вдаль!</p> <p>Тянуться за рукой</p> <p>На носках</p> <p>Ноги согнуть</p> <p>Спину выгнуть, произносить звук "ш-ш-ш".</p>
	<p>6.И.П.-сидя на ковре, ноги прямые, упор сзади. - средний мяч зажат между стоп, у того, кто сидит ближе к инструктору.</p> <p>"Передай мяч"</p> <p>- передача мяча "из стоп в стопы" следующему.</p> <p>Последний, у кого будет мяч, перекатывает его инструктору.</p> <p>Инструктор запускает 3 мяча.</p>	1,5-2 мин	<p>Положить массажные мячики с правой стороны от себя. Мяч удерживать стопами.</p> <p>Не терять.</p> <p>Передача должна быть точной.</p>
	<p>-Ходьба, перекаты мяча ладонями. Ходьба.</p> <p>Перестроение в 2 колонны.</p> <p>Дети идущие в первой колонне подходят к обручам.</p> <p>Дети идущие во второй колонне подходят к кубикам.</p>	30-40 сек.	<p>Положить массажные мячики. Спина прямая, стопы ставить правильно.</p> <p>-Налево в колонну по 2 шагом марш!</p>
	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. "Собери шишки" (1 подгруппа).</p> <p>2. "Собери картинку" (2 подгруппа).</p> <p>После завершения задания, подгруппы меняются</p>	5-6 мин	<p>-Пальцами ног из обруча достать шишки и переложить их в ведро. -И.П.- сидя. Стопами ног, поворачивая кубики, собрать картинку.</p> <p>В одну колонну становись!</p>

	<p>местами.</p> <p>По команде инструктора дети убирают инвентарь и строятся в колонну.</p>		
<p>3. 6-7 мин</p>	<p>Игра "Найди лепесток"</p> <p>Детям предлагается встать на понравившийся кружочек. По команде (звучит музыка) дети должны пальцами ног собрать подходящие к кружочку лепестки и составить "цветочек".</p> <p>Кто быстрее справится с заданием!</p>	<p>2,5- 3 мин</p>	<p>Руками не помогать! Собирать только свои лепестки!</p> <p>Собрав цветочек, встать в центр цветка и поднять руку!</p>
