Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад компенсирующего вида № 110»

муниципального образования города Братска

Конспект

коррекционно-оздоровительного физкультурного занятия

в старшей группе

Подготовила: Румянцева Т. М.,

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

.

2016 г.

*Цель:* создание условий способствующих коррекции нарушений осанки и плоскостопия.

*Задачи*:

1. Формировать у детей привычку к проверке осанки.

2. Развивать мышцы спины, укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы.

3. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях.

4. Развивать интерес к физическим упражнениям и играм. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия.

*Подготовка к занятию*: оборудование – коррекционная дорожка, коврики для выполнения упражнений по количеству детей, гимнастические ролики на каждого ребенка, мягкие модульные диски, пластмассовые цилиндрики, резиновые мячи малого размера. Музыкальное сопровождение (аудио кассета).

Ход занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | | Приемы |
| ***Первая часть*. Вводная.** | | |
| 1. Построение в шеренгу. | | Равнение по носочкам, голова приподнята, руки вдоль туловища. |
| 2. Поворот направо, ходьба друг за другом. | | Идти, не наталкиваясь друг на друга, голову не опускать. |
| 3. Ходьба на высоких носочках. | | Руки поднимаем как можно выше. |
| 4. Ходьба на пяточках. Обычная ходьба с переходом на ходьбу с захлестыванием голени назад. | | Руки « полочкой», туловище вперед не наклонять. Во время ходьбы руки сзади, тянуть носочек, дотягиваться до ладоней. |
| 5. Боковой приставной шаг (спинкой вперед-назад) | | Отрываемся от пола в прыжке. Подпрыгиваем легко, на носочках. |
| 6. Упражнение на дыхание. | | Вдыхаем носом, выдыхаем трубочкой через рот. |
| 7. Бег обычный, бег змейкой, обычный. | | Бежать, соблюдая интервалы, поднимая ноги. Успокоить дыхание: «Подуем на одно плечо, подуем на другое, подуем на живот, как трубка станет рот. Подуем в облака и успокоимся пока». |
| 8. Подготовка к занятию. | | - Дети, встаньте на коврики. Сегодня будем заниматься с тренажерными роликами. |
| ***Вторая часть*.**  **Общеразвивающие упражнения с тренажерным роликом.** | | |
| **Упражнение 1**. И. п. – стоя. Ноги слегка расставлены, ролик в руках внизу. В: 1 – поднять руки с роликом вверх; нога отставляется на носочек назад. 2 - вернуться в исходное положение. (6-8 раз.) | | Движение ролика сопровождать взглядом. |
| **Упражнение 2** . И. п. – ноги на ширине плеч; руки держат ролик перед грудью, согнуты в локтях. В: вращение ролика круговыми движениями перед собой; (6-8раз.) | | Не сгибать руки в локтях, слушать счет. Выполнять упражнение с напряжением, обратить внимание на свои ощущения. |
| **Упражнение 3** . И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 -наклон вперед, руки с роликом на спину;1- 2-3 выполняют движение роликом по спине; 4 – и. п. (5 -7 раз.) | | Во время выполнения упражнения голову не опускать, смотреть вперед |
| **Упражнение 4** . И. п. – стоя на коленях, руки с роликом внизу. 1- сед на пятки; 2, 3, - поворот вправо, прокатить ролик впереди себя; 4 – вернуться в исх. п.  (5 – 6 раз) . , | | Возвращаясь в исходное положение принять правильную осанку. |
| **Упражнение 5**. И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, ролик перед собой на полу. 1 – наклон вперед, ролик прокатывается вперед 2 – вернуться в и. п. (7-8 раз) | | Ноги в коленях не сгибать, тянуть носочки, добиваться глубокого наклона. |
| ***Упражнение 6.*** *И. п. –* лежа на животе, руки в стороны, ролик в правой руке*; 1 –* поднять голову и плечи; 2 – соединить руки перед собой, передать ролик из одной руки в другую; 3 – руки в стороны, 4 - и. п. (7 – 8 раз.) | | Руки должны быть прямыми, ноги от пола не поднимать. |
| **Упражнение 7.**  И. п. – лежа на спине, ролик в прямых руках за головой. 1 – руки вперед, подтянуть согнутые ноги в коленях, коснуться ролика. (5 – 7 раз.) | | Упражнение выполняем с небольшим напряжением. Проследить за ощущениями, происходящими от напряжения. |
| **Упражнение 8.**  И. п. – лежа на животе, руки с роликом впереди. 1– приподнять голову и плечи, ноги прижаты к полу; 2 – исх. положение (6 – 7 | | Выполняем упражнение не торопясь, учимся выполнять правильно: руки прямые, носочки натянуты. |
| **Упражнение 9.** «Качалка». И. п. – лежа на спине. 1 – подтянуть, согнутые в коленях ноги, придерживая их руками с роликом,2, 3,- покачаться на спине, 4-и.п. | | Подбородок прижимается к грудке. |
| **Упражнение 10.** И. п. основная стойка, руки на поясе. 1 – Поставить ногу на ролик, прокатить его вперед-назад 2 раза, 2 – и. п.; 3 – то же другой ногой. (4 раза каждой ногой) | | В этом упражнении нужно плотно поставить стопу на ролик, слегка его прижав. |
| **Игровые задания на коррекцию нарушений осанки и плоскостопия** | | |
| 1.«Не урони шляпу». Дети берут мягкие модульные диски, кладут на голову и проходят по залу с дисками на голове. | | Диск положить на голову, руки на пояс. Стоя на месте в «шляпе», выполнить перекаты с носков на пятки, с последующей ходьбой, сохраняя осанку, в «шляпе». |
| 2. «Крабики». Ходьба на высоких четвереньках животом кверху, диск на животе | | Рекомендую детям отдыхать, почувствовав усталость. |
| 3. Проверка осанки, дыхательные упражнения. | | Дети поворачиваются лицом к зеркалу – проверяя осанку. Предлагаю выполнить упражнение на дыхание. |
| Игровая мотивация: «Птицы собирают червячков». | | Предлагаю детям захватить и удерживать не только одного «червячка», а может быть, даже двух. |
| *5. Игра «Черепаха*». У детей под футболкой маленький мяч – яйцо черепахи. Впереди – «песок», сзади «море». Черепашкам нужно медленно проползти на четвереньках до песка, отложить яйцо, чтобы выросли маленькие черепашата. Вернуться обратно | | Нести нужно аккуратно, бережно, т.к. из яйца должен вылупиться птенец. |
| ***Третья часть.*** Заключительная | | |
| ***«Голодная акула»*** *- игра.* | Содержание игрового упражнения: дети лежат на спине, руки вдоль туловища: они – рыбки, педагог – акула. По сигналу педагога рыбки быстро работают хвостами – движение стопами вправо-влево, чтобы не попасть акуле в пасть. Как только хвост у одной из рыбок перестает работать, педагог осаливает эту рыбку и меняется с ней местами. Игра продолжается 1-2 минуты, пока большая часть детей не побывает акулой. Отмечаю ловких. | |

Рефлексия: Спросить детей: «У вас сегодня все получилось? Что вам было труднее всего выполнять?» - выслушать ответы детей.

Я хочу вас поблагодарить, вы очень старались, у вас сегодня все хорошо получалось, я желаю вам здоровья.

Используемая литература:

1. Работа по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата строится на основе программы Л. С. Сековец «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» – М.: Школьная Пресса, 2008г.

2. «Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет», конспекты занятий - автор: Л. Б. Яковлева, Р. А. Юдина. Н.

3. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста» - авторы: Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова

Санкт-Петербург, Детство-пресс 2013г.