

Инверсия:

защитить заведующего ДОУ № 48
Маршова Т. Т. Лу

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида № 48 Усть-Кутского муниципального образования
(МДОУ ДС общеразвивающего вида №48 УКМО)



План - конспект занятия
по физической культуре
с использованием игровых упражнений
на профилактику плоскостопия
(стопотерапия)

«Новогоднее путешествие»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Канина Е.И.

2022 г.

Цель: создание условий для профилактики и предупреждению плоскостопия у дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики плоскостопия.
- формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики плоскостопия;
- осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- выработка потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств;
- воспитание доброжелательных отношений со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног;
- повышение уровня физической подготовленности;
- потребность в выполнении упражнений;
- формирование опорно-двигательного аппарата;
- воспитание интереса к занятиям физкультуры.

Образовательные области:

Приоритетная: физическое развитие;

В интеграции: социально-коммуникативное, художественно – эстетическое развитие.

Виды детской деятельности: двигательная, игровая, изобразительная.

Оборудование: гимнастическая скамейка (2 шт.), «тоннель» (2 шт.), султанчики (20 шт.), обручи (6 штук), картинки – схемы, ватные «снежки», фломастеры, листы бумаги, мелкие игрушки.

Приемы: игровые, наглядные, словесные, практические

Используемые методики: В.С. Лосевой «Плоскостопие у детей 6 – 7 лет»

Вводная часть

Задача: организовать детей, создать необходимую эмоциональную настроенность, привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных упражнений в основной части занятия.

Игровая задача: «Поход в мастерскую деда мороза», преодоление препятствий.

Содержание вводной части: ходьба, ходьба с высоким подниманием колен, в полуприсяде, бег, перестроения, упражнения укрепляющие стопу ног.

Б.Я.

Основная часть

Задача: совершенствование умений и навыков детей в движениях, развитие физических качеств.

ОРУ с султанчиками, выполняются в среднем темпе:

1. И.П.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища
В.: руки поднять в стороны, опустить (8 раз)
2. И.П.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища
В.: подняться на носки, руки вверх, опуститься, руки в и. п. (8 раз).
3. И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены
В.: выпад правой (левой) ногой вперед, руки поднять вперед, вернуться в и.п. (8 раз)
4. И.П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища
В.: наклоны вперед, руки вынести вперед, скрестить, вернуться в исходное положение (8 раз)
5. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
В.: руки согнуть в локтях, повороты туловища вправо (влево), не отрывая стопы ног от пола, вернуться в и. п.
6. И.П. ноги слегка расставлены, руки согнуты.
В.: прыжки ноги вместе, ноги врозь (8 раз).
7. упражнение на дыхание.

Перестроения.

Основные виды движений

способ организации: подгрупповой, поточный

1. Ходьба по гимнастической скамейке, (дозировка - 1р).
2. Игровое упражнение на профилактику плоскостопия, массаж стопы ног «Перекаати снежок» (дозировка 1 раз).
3. Проползи в «тоннель» на четвереньках, прыжки из обруча в обруч (дозировка 1 раз).
4. Игровое упражнение на профилактику плоскостопия «Смастерим игрушку на елку» (выкладывание из палочек по схеме картинку с помощью пальцев ног).
5. Ходьба по канату приставным шагом (дозировка 1 раз)
6. Игровое упражнение на профилактику плоскостопия «Наряжаем елку» (перенести мелкие игрушки с помощью пальцев ног на «елку» (картинка)).
7. Упражнение на расслабление. Спокойная ходьба по залу.
8. Игровое упражнение на профилактику плоскостопия «Новогодняя гирлянда» (рисование при помощи ног).

Заключительная часть

Задача: снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в спокойное состояние, подвести итог занятия.

В мастерской деда мороза «смастерили» игрушки, нарядили елку, украсим ее гирляндой из флажков – рисунков.

Детям предлагается в группе соединить рисунки в гирлянду, которой можно украсить новогоднюю елку в группе.

14.12