**Конспект**

**непосредственно организованной деятельности**

**по ЛФК**

**(дополнительному образованию)**

**с использованием ИКТ**

***«Веселое путешествие к Кролику»***

Программное содержание:

Познакомить детей с понятием «здоровая стопа».

Освоить упражнения на укрепление мышц, формирующих свод стопы.

Формировать у детей потребность в самостоятельном выполнении физических упражнений.

Оборудование:

Презентация на тему “Здоровая стопа”, аудиозапись радиотелеграммы, массажные коврики, мячи, гимнастические палки, кегли, нестандартное физкультурное оборудование: мешочки с пуговицами, дорожка с горохом и фасолью, фиточай.

Организация занятия:

Занятие проводится в игровой форме, в зале лечебной физкультуры с группой (не более 10) детей 5-6 лет, имеющих отклонения в физическом развитии (опорно – двигательного аппарата) по рекомендации врача и с согласия родителей. Дети занимаются босиком. Продолжительность занятия не более 25 минут (в соответствии с СанПиН). Учитывается уровень психомоторного развития ребенка.

***Инструктор* –** Ребята, вам сегодня пришла радиотелеграмма от друга Винни Пуха - Кролика. Послушайте ее (звучит аудиозапись, где кролик приглашает детей к себе в гости на вкусный, фруктовый чай). Давайте отправимся! Но, ребята дорога предстоит дальняя, с препятствиями. Наши ноги могут устать. А знаете, почему они устают? (далеко идти, не размялись, болят, неудобная обувь)

***Инструктор*** *–* Да, ребята, наши ноги еще не готовы к путешествию, а стопы должны быть здоровыми и крепкими. А какими, мы сейчас с вами посмотрим (просмотр презентации «Здоровая стопа»).

Чтобы ноги наши были крепкими и выносливыми, проведем разминку.

***Разминка***

1. Ходьба по кругу:

1) на носках ("по лужам");

2) на пятках ("по грязи");

3) на внешней стороне стопы ("мишка");

4) на внутренней ("пингвин");

5) на полупальцах полуприседом ("лисичка");

6) на корточках ("утенок");

7) приставные шаги боком ("идем по узкой пещерке")

2. Прыжки

1) Галоп боком;

2) Прыжки ноги вместе ("как зайчики")

3. Бег

 бег по кругу по хлопку останавливаться или бежать в другую сторону ("летим как самолеты")

Инструктор – Ребята, после такой разминки нужно немного отдохнуть и восстановить наше дыхание. Для этого мы встанем ровно, выпрямим спинку , расправим плечики, сделаем вдох носиком и будем медленно дуть (выдох ртом).

***Основная часть***

1. "В гости к Кролику"

***Инструктор*** *–* Мы готовы. Можно теперь отправляться в путь*.* А вот и препятствия, которые нам необходимо преодолеть, чтобы добраться до домика Кролика .

 1) пройти по ребристой дощечке.

 2) перепрыгивать через "речку" ( через скакалку, веревку, лежащую на полу)

 3) ходьба " над пропастью" (по палке, лежащей на полу)

 4) перейти через "болото по кочкам" ( по мешочкам с пуговицами)

 5) перейти через "мины" (по колечкам от пирамидки на носках, затем на пятках)

 6) пройти по извилистой тропе с фасолью, горохом.

2. Помочь Кролику собрать морковку

***Инструктор*** *–* Вот мы и пришли в гости.

***Кролик*** (взрослый) – Здравствуйте, ребята! Молодцы, что вы пришли, но у меня проблема – большой урожай вырос в моем огороде и одному мне не справиться. Вы мне поможете? Нужно собрать морковь быстро и аккуратно.

**Игра эстафета:**

 На пол кладется гимнастическая палка, сбоку от неё ставятся 3 - 4 кегли. По команде ребенок идет боком по палке берет одну кеглю и переставляет на другой конец, затем возвращается за следующей, и так до тех пор, пока не переставит все кегли на другой конец.

3. Помочь Кролику "слепить колобка"

***Кролик*** – Спасибо, что вы мне помогли собрать весь урожай. Но не успел я приготовить для вас вкусные пирожки с капустой.

***Инструктор*** *–* Не переживай Кролик, это не беда, наши ребята умеют лепить колобки не только руками, а даже ногами и сейчас мы тебе покажем.

 1) раскатать" тесто” (платок) "скалкой " (гимнастической палкой)

ногами (катать ногами вперед и назад)

 2) Замесить "тесто" ногами (пальцами ступней собрать платок, лежащий на полу в кучу, можно на время)

 3) Слепить ногами колобка (катать ногами мячик в одну потом в другую сторону)

***Инструктор*** *–* Вот и готово угощение. А сейчас, ребята, я предлагаю вам поиграть в игру вместе с Кроликом

Игра "рыбак и рыбка"

Ребенок стоит напротив Вас. Вы держите скакалку за один конец и раскручиваете её, ребенок должен перепрыгнуть через другой конец. Усложнить эту игру возможно, если крутить скакалку повыше или же предложить прыгать разными способами (с прямыми ногами, согнутыми коленями под себя, коленями достать до груди и т.д.).

***Кролик*** - Вы молодцы, ребята, вы мне помогли собрать урожай, научили лепить колобки ногами, развеселили меня своей игрой. И я хочу угостить вас своим любимым фруктовым чаем (угощает). А сейчас вам пора возвращаться в детский сад.

***Инструктор –*** Ребята, наши ножки устали. Давайте им поможем – сделаем самомассаж наших стоп (выполняют). А теперь отправимся в группу на облачке. Для этого ляжем на пол, закроем глазки и “полетим” над речкой, лесной поляной (звучит музыка леса).

***Инструктор*** - Вот и закончилось наше путешествие. Мы настоящие спортсмены – преодолели много препятствий, научились выполнять самые трудные задания и выучили упражнения для укрепления нашей стопы. Надеюсь, вы будете выполнять их каждый день, чтобы были здоровыми наши стопы.