План-конспект занятия по ЛФК (лечебная физическая культура)

направленный на исправление плоскостопия

средний возраст.

Задачи: \*Развивать у детей двигательную активность ,умение владеть своим

телом.

\*Укреплять мышечный корсет.

\*Создать положительный эмоциональный настрой.

Оборудование:\*свисток ,атрибуция для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| части занятия.  время | Содержание. | Дозировка. | Организационно-методические указания. |
| 1 часть  (6 минут)  2 часть(18 минут)  3 часть (5 минут) | Построение, приветствие, сообщение задач.  Ходьба с заданием:  -на носках руки вверх.  -на пятках руки к плечам.  -в полу приседе руки на пояс.  -спиной вперёд.  -на коленях руки ровно.  -в полном приседе, руки на коленях.  Бег.  -галоп правым, левым боком руки на пояс.  -спиной вперёд.  Упражнения стоя.  «Рисуем круги»  И.П.- о.с. руки внизу.  1-4 круговые вращения вперёд.  5-8 назад.  «Цапля»  И.П.- о.с.  1. поднять руку и согнутую ногу.  2. выпрямить ногу.  3. ногу согнуть.  4. И.П.  «Складушка»  И.П- о.с  1. руки вверх.  2. наклон вперёд.  3. полный присед.  4. И.П.  Упражнения лёжа на животе.  «Вытяжение»  И.П.- лёжа на животе руки вперёд прямые.  1-8 руки и ноги тянуться в разные стороны.  «Плаваем»  И.П.- лёжа на животе ,подушка на ладошке.  1.руки вперёд.  2.руки в стороны.  3.руки согнуть в локтях.  4.И.П.  Подвижная игра  «Хвостики»  А)описание.  Б)правила.  В)подведение итогов.  Построение.  Подведение итогов занятия. | 2 минуты  2 минуты  1 круг  0,5 круга  1 круг  1 круг  1 круг  0,5 круга  2-3 круга  2 круга  1 круг  10 минут  5-7 вращений.  5-7 раз.  5-7раз.  8 минут.  4 раза.  5 минут | Здравствуйте дети! сегодня на занятии мы с вами решим ряд задач, которые будут способствовать коррекции плоскостопия, а так же проведём игру, которая поднимет ваш эмоциональный тонус.  Спина прямая ,голову не наклонять.  Спина прямая, лопатки свести.  Спина прямая.  Смотреть через левое плечо.  Руки прямые.  Направляющий шире шаг ,бегом марш:  Прыжок выше, спина прямая.  Бежим в медленном темпе.  Руки прямые, ноги от пола не отрывать.  Руки в сторону ровно, носок тянуть.  Нога прямая.  Ноги прямые ,спину держать ровно.  Ноги не сгибать.  Руки и ноги от пола не отрывать, носок тянуть.  Лоб лежит «подушечке» ноги от пола не отрывать.  П/игра «хвостики»:  Выбирается водящий, остальные участники берут «хвостики» и закрепляют их около поясницы. Водящий пытается поймать хвостик.  Нельзя выбегать из комнаты, у кого вытащили «х», тот садиться на скамейку.  Выявить самых ловких и проворных.  В одну шеренгу становись!  Анализ деятельности детей на занятии. Выборочно оценить детей. |

Составила и провела: Инструктор по Физо Чеснакова И.Н.