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.с1. 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.