**Профилактическое занятие по коррекции осанки и плоскостопию.**

**ТЕМА: «В гостях у зайчика».**

**ЗАДАЧИ:**

**1.     Учебные:**

**-**продолжать обучать основам лечебной физкультуры;

 - совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями;

 - обучать необходимыми видами дыхательных упражнений;

 - способствовать увеличению жизненной емкостью легких.

**2. Коррекционные:**

 - увеличить силовую мышечную выносливость;

 - создать мышечный корсет;

 - замедлить процесс прогрессирования заболевания;

 - стабилизировать искривление позвоночника.

**3. Психологические:**

 - создать оптимальные условия для оздоровления своего организма;

 - развивать волевые качества;

 - создать благоприятный психоэмоциональный климат.

**ОБОРУДОВАНИЕ:**2 лабиринта, коррекционные дорожки, следы на пуговицах для коррекции плоскостопия (15 штук), деревянный столбик из прутиков, мягкие игрушки (ежик, лиса, волк), пробковый канат (4 м. ), елочки (4 шт.), музыкальное сопровождение с музыкальным руководителем.

**Ход занятия.**

**Вводная  часть.**

Дети входят в зал.

Ведущий: Ребята, я сегодня приглашаю вас в гости, а к кому отгадайте:

Он любитель грызть морковку,   
Ест капусту очень ловко,   
Скачет он то тут, то там,   
По полям и по лесам   
Серый, белый и косой,   
Кто, скажите, он такой?   
(Заяц)

Дети: заяц

Ведущий: Правильно, заяц. Мы отправляемся в гости к зайцу, а живет он в самом дальнем уголке леса. Чтобы добраться до зайца нам нужно пройти по лесу и преодолеть препятствия. Вы готовы?

Дети: ответ детей.

Ведущий: Идем по лесу (ходьба в колонне по одному 15-20 сек.). Идем по кочкам, которые находятся на болоте (ходьба по коврика с пуговицами 15-20 сек.). Ребята выглянуло солнышко (ходьба на носочках 15-20 сек.).

Ушки рыжие торчат.

Глазки хитрые глядят.

Это рыжая плутовка

Быстро бегает и ловко. (бег в колонне змейкой вокруг предметов 15-20 сек.). Идем по мостикам через речку, держимся за бортики (ходьба по ребристым дорожкам 15 сек.). Пробежка (легкий бег 10 сек.). Идем по бревнышку, которое у нас на пути (ходьба по пробковому канату, руки за голову, локти отведены в сторону). Построение в круг.

**Основная часть ОРУ.**

Ведущий: (показывает игрушечного зайца). Посмотрите, а вот и ежик.

Ежик: Здравствуйте ребятки. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку.

Упражнение заяц потягивается». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуть, руки через стороны поднять вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный (указание об осанке).

Упражнение «заяц приветствует ребят». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания детям: «Не делать резких движений головой».

Упражнение «заяц прячет лапки». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Руки за голову, локти в сторону. Голова прямо. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «заяц пьет молоко». Исходная позиция: стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки, ладони на колени, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указания детям: «После приседаний хорошо выпрямитесь».

Упражнение «заяц радуется встрече с детьми». Исходная позиция: ноги слегка расставлены. Руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. Указание детям: «Прыгайте легко».

**Основные виды движений.**

Ведущий: Ребята сейчас нам пора возвращаться домой.

1.     Ходьба: «Медвежата» и «Медведи» (на четвереньках наступая на полную стопу, ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях перед грудью).

2.     Прыжки: «Лягушата» (5 – 6 прыжков с продвижение вперед, поднимая руки вверх).

3.     Проползание на коленках: «Мышата в норке» (через два лабиринта).

Ведущий оценивает детей и предлагает поиграть в подвижную игру «Волк и зайцы». Дети стоят возле скамеек, о.с. – руки вдоль туловища, спина прямая, живот втянут, плечи опущены, голова прямая. Под музыку ребята прыгают как зайчики; ноги вместе, кисти опущены перед грудью, прыжки с продвижением вперед.

Зайцы скачут: скок, скок, скок.

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, слушают!

Не идет ли волк!

Заключительная часть: лежа на ковриках, закрытыми глазами прослушать музыку леса.