«Конспект занятия по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия «Зимние забавы»

Разработал: Яхонова Надежда Анатольевна , педагог доп. образования

Задачи:

1. Оздоровительная:

Способствовать формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия.

2. Образовательная:

Обучать детей лазанию из обруча в обруч; упражнять в ходьбе и беге парами, соблюдая границы зала.

3. Развивающая:

Развивать ловкость в упражнениях с мячом, развивать силовые качества, мелкую моторику, чувство ритма, формировать ритмичный вдох и глубокий выдох.

4. Воспитательная:

Воспитывать внимательное отношение друг к другу, стремление к победе, прививать потребность заботиться о своем здоровье.

Оборудование: скамейка гимнастическая, обруч малый 2 шт, 2 мяча снежинки синего и белого цвета, и по количеству детей.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Дети строятся в шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Сегодня я хочу пригласить вас на лесную снежную полянку и устроить зимние забавы. Вы согласны?

Чтобы до снежной поляны добраться, надо на 1-2-ой рассчитаться.

Построение в колонну по одному, расчет на 1-2-ой

Ходьба в колонне по одному

Дети выполняют задания в соответствии с текстом:

Мы шагаем, мы шагаем,

к верху руки поднимаем

к верху руки поднимаем

на носочках все шагаем *(ходьба на носках, руки подняты вверх)*

За спину руки заведем

И на пяточках пойдем *(ходьба на пятках, руки за спиной)*

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу,

Проложи себе дорогу *(ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе)*

На коньках мы заскользим,

Дружно в парах побежим *(бег в парах)*

А потом, потом, потом

Мы покатим снежный ком (упр-е на дыхание *«снежный ком»*

Мы нисколько не устали,

Быстро побежали *(перестроение в одну колонну, бег)*

Сыплет белый снежок,

Все деревья в инее,

Мы на лыжах покатились

В это утро зимнее. (упр-е на дыхание *«лыжники»*. Дети выполняют вдох через нос, затем на выдохе произносят *«ш-ш-ш»*.

Перестроение в 2 колонны.

2. Основная часть:

Комплекс общеразвивающих упражнений «Снежинка»

1. *«Подними снежинку»*

И. п. : о. с., снежинка в опущенных руках

1- поднять снежинку над головой, потянуться и отпустить. Повтор 6-8 раз

2. «Покажи снежинку соседу»

И. П. широкая стойка, снежинка в опущенных руках

1-вынести снежинку в перед; 2-поворот туловища вправо; 3-4-вернуться в и. п. То же в левую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

3. *«Со снежинкой приседай»*

И. П. : узкая стойка, снежинка в опущенных руках

1-присесть, вынести снежинку вперед; 2-вернуться в и. п. ; 3-4-повторить то же. Повторить 6-7 раз.

4. *«Чья снежинка выше»*

И. П. : сидя на полу, ноги врозь, руки со снежинкой над головой

1-наклониться к правой ноге, коснуться снежинкой носка ноги *(вдох)*; 2-вернуться в и. п. *(выдох)*; 3-4- то же к левой ноге. Повторить по 3-4 раза.

5. Повторение 1 упражнения

6. Подуй на снежинку

И. П. : основная стойка, снежинка в руке у груди. Вытягиваем руки вперед, наклоняемся и дуем.

Воспитатель:

Чтобы зимние забавы нам быстрей начать,

Поспешите, дети, в две колонну встать! *(перестроение в две колонны)*

Основные виды движений:

1. Ребята, я дам каждой колонне по мячу, передавайте сначала друг другу над головой, подойдя поближе друг к другу, а потом, наклонившись, между ног.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с боков скамейки *(ноги прижаты к скамейке, следить за захватом)*

На санках быстро проезжаем.

3. Ползание из обруча в обруч. Бег до ориентира и назад.

А потом скок-поскок перепрыгнем мы сугроб.

Воспитатель:

Я вам предлагаю в интересную игру поиграть, но нужно в две колонны встать.

Подвижная игра:

*«Снежинки, ветер и мороз»* (с использованием ориентиров –*«снежинок»*)

Игра носит соревновательный характер. Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, ругой вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова:

Холодные снежинки, прозрачные снежинки

Сверкают, звенят *«Динь-динь, динь-динь!»*

По сигналу *«Ветер!»* все разбегаются врассыпную. По сигналу *«Мороз!»* нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая вперед построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Инструкция: бегать, не задевая друг друга, использовать всю площадку.

Проводится игра на внимание *«Тропинка, снежинка, сугроб»*

Дети выстраиваются в одну колонну. По сигналу *«тропинка»* они кладут руки на плечи впередистоящему товарищу. По сигналу *«снежинка»* кружатся на месте, по сигналу *«сугроб»* приседают.

3 Заключительная часть.

Воспитатель: Ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Давайте слепим снеговиков

1-2,1-2, лепим мы снеговика *(имитируют лепку снежка)*

Мы покатим снежный ком

Мы его слепили ловко *(массируют щеки кончиками пальцев)*

Вместо носа есть морковка *(массируют указательными пальцами крылья носа)*

Вместо глазок угольки *(массируют надбровные дуги)*

Руки-веточки нашли *(трут ладони друг о друга)*

А на голову ведро (массируют указательным и средним пальцем биологически активные точки возле ушей)

Посмотрите вот оно! *(кладут ладони на голову и качают головой)*

1-2-3-4-5 будем игры завершать.

Нужно быстро по сигналу всем в одну колонну встать.

Воспитатель: ребята, а чем мы сегодня с вами занимались, а что вам больше всего понравилось, а как вы считаете что у вас получилось, а что нет?

Молодцы вы все сегодня хорошо занимались, а сейчас друг за другом шагом в группу.