

Кружковое занятие

Цель: Профилактика плоскостопия

Задачи:

Образовательная:

- Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни.
- Формирование правильной осанки.

Развивающая:

- Развитие и коррективировка стопы; укрепление связочно - суставного аппарата.
- Развитие мелкой моторики пальцев ног.

Воспитательная:

- Воспитывать физические качества (сила, ловкость, выносливость).
- Воспитывать интерес к занятию; создать положительный эмоциональный настрой.

Оборудование: скамейка - 2 шт., канат - 1 шт., игрушка - здоровячок, картина солнышка, сундучок, нестандартное оборудование, гимнастические палки, кубики, мячи - ёжики, платочки - по количеству детей, обруч - 1 шт.

Ход занятия:

Инструктор: Здравствуйте дети! Вот и снова мы с вами встретились. Я очень рада вас видеть.

Ой! Что за звук? Может пришло сообщение?

Посмотрим друзья?

Дети: (ответы детей)

Здоровячок:

Я не гриб - боровичок!

А меня зовут малыш - здоровячок!

Здравствуйтесь ребята!

А я живу в стане Здоровья

Вы ведь хотите быть здоровыми

Тогда приглашаю всех, всех вас

К себе в гости, в чудо страну.

Но у меня для вас одно условие -

Идти будете ко мне босиком!

- Согласны?

Дети:(ответы детей)

Как вы считаете: почему его назвали Здоровячком?

Дети:(ответы детей)

Да этот малыш здоровый и поэтому его назвали ласково Здоровячок.

Инст: Дети, дорога будет дальняя, трудная, но очень интересная. Чтобы преодолеть все трудности, препятствия, и чтобы не устали наши ножки мы с вами сделаем массаж ног.

Массаж

Ножу левую на правую кладём и стопу свою берём.

Чтобы ножки нам размять, мы их будем растирать!

Так, от пальчиков до пятки массируем ребятки.

Вот теперь наоборот трём от пяточки вперёд.

А сейчас на каждый пальчик мы наденем сарафанчик.

Ножку левую размяли и нисколько не устали.

Ножку правую берём, на коленочку кладём

И теперь для этой ножки снова мы массаж начнём.

Вот теперь можно и отправляться в путь.

(под муз. «Вместе весело шагать»)

Инструктор:Вы готовы?

Дети:(ответы детей)

/ Вводная часть

Выше руки поднимаем на носочках мы шагаем
А потом на пятках дружно
Ну а если надоест
То пойдём все косолапо, как медведи ходят в лес (на внешней стороне ст.)
А сейчас надо побежать, чтобы к здоровячку не опоздать (бег обычный, с высоким подниманием колена, с захлёстыванием ног назад)
Дальше шагом мы пойдём
И немножко отдохнём
Чудо - тропочка зовёт
Нас с ребятами вперёд
Надо нам по ней пройти
Чтобы в страну здоровья зайти! (ходьба по тропе здоровья)

Дыхательное упражнение: «АХ!»

Вот мы с вами и пришли в страну здоровья!

Инструктор: дети, а кто же нас встречает?

Дети:(ответы детей)

Здоровячек: Я очень рад вас видеть в моей стране здоровья. И приготовил для вас интересные игры.

Инструктор:Посмотрите, а кто же нам улыбается?

Дети:(ответы детей)

Инструктор:Солнышко дарит вам дети лучики, а малыш - здоровячек предлагает поиграть с ними.

Поиграем?

Дети:(ответы детей)

// Общеразвивающие упражнения

1. «Носочки, пяточки»

И.П. стоя, руки на поясе. Встать на носочки, опуститься на пяточки - 6 р

2. «Лучик солнца»

И·П· стоя, руки на поясе· Катание лучика правой, затем левой ногой - по 4р

3· «Прокатись на лучике»

И·П· сидя на полу, руки упор сзади, ноги на лучике· Прокатывание лучика с продвижением вперёд·

Инструктор: Загрустило солнышко, вернём лучики солнышку, чтобы оно нам так же улыбалось·

4· «Мячики - ёжики»

И·П· стоя, руки на поясе· Катать мяч по кругу правой, затем левой ногой· - по 4р

5· «Цветные кубики»

И·П· лёжа на спине, руки вдоль туловища· Захватывание стопой ног и поднятие кубика вверх - 6р·

6· «Передай платочек»

И·П· сидя на скамейке· Передать платочек от правой к левой ноге - по 4р·

Здоровячек: Какие молодцы! Я очень рад, что вы такие ловкие, умелые, а значит и здоровые·

Инструктор:Здоровячок предлагает поиграть с ним в игру·

Инструктор:Ножки резвые у вас?

Дети:(ответы детей)

Инструктор:Мы покажем всем сейчас?

Дети:(ответы детей)

Игра называется: **«Резвые ножки»** (1,2,3 - на носках беги! (бегают по залу)

1,2,3,4,5 - к здоровячку на пяточку встать (подбегают и ставят ногу на пяточку)·

Инструктор: Много бегали, играли

Ручки ножки у вас устали, давайте ляжем отдохнём·

РЕЛАКСАЦИЯ

Реснички опускаются, глазки закрываются·

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем·

Дышится легко, ровно, глубоко·

Наши ручки отдыхают, ножки тоже отдыхают

Отдыхают и засыпают.

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем их повыше поднимаем.

Потянуться! Потянуться! Улыбнуться!

Глазки открываем и встаём.

Инструктор:Здоровячек очень рад, что вы побывали у него в гостях. А вам понравилось в стране здоровья?

Дети:(ответы детей)

Инструктор:

Ну, а теперь пора прощаться и домой возвращаться. Скажем здоровячку:

«Пока! Пока! Мы придём ещё сюда!» А домой мы с вами будем возвращаться по узкой тропинке.