

План-конспект занятия по физкультуре

Сливко Вероника Витальевна МБДОУ №67

1. Группа: средняя.
2. Тема занятия: Профилактика плоскостопии.
3. Задачи занятия:
 - Образовательная: учить детей правильной постановке стоп при ходьбе и беге.
 - Оздоровительная: развивать выносливость, ловкость, координацию движений.
 - Воспитательная: воспитывать положительные нравственно-волевые качества.
4. Инвентарь: массажная дорожка, массажные мячики, обручи.
5. Методы: словесные, наглядные, практические.
6. Место проведения: спортивный зал.

Структура занятий

1. Вводная часть – 4 минуты
2. Основная часть – 11 минут
3. Заключительная часть – 5 минут

№	Программное содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть (4 минуты)			
1	Построение в шеренгу, приветствие. Инструктор рассказывает детям, что на сегодняшнем занятии они будут выполнять интересные упражнения для ног.	1 мин	Смотрим на осанку.
2	Ходьба в колонне по одному: <ul style="list-style-type: none">- по массажной дорожке- на носочках;- на пятках;	2 мин	Руки на поясе. Руки на поясе Руки в стороны.

	– на внутренней (внешней) стороне стопы;		Руки на поясе. Руки на коленях.
3	Динамические дыхательные упражнения: И.п. – руки по швам, ноги на ширине плеч. 1-2 – руки вверх, вдох носом; 5-6 – и.п., выдох ртом Построение в круг для выполнения комплекса ОРУ.	1 мин 3-4 раза	Посмотреть вверх. Тянутся выше.
Основная часть (11 минут)			
1	Комплекс ОРУ для профилактики плоскостопии: 1. "Перекаты с пятки на носок". и.п. сидя на гимнастической скамейке, руки на поясе. Сделать перекаты с пятки на носок. 2. "Разведение пяток в стороны". И.п. Сидя на гимнастической скамейке, стопы на полу, руки на поясе. Расставить пятки в стороны, принять и.п. 3. "Стопы на внешнее ребро". И.п. сидя на гимнастической	6 мин 10 раз 6 раз 6 раз	Делать сразу двумя ногами Носки держать вместе. Давить на колени не сильно. Выполнять все одновременно.

	<p>скамейке, стопы вместе, руки на наружной стороне коленей.</p> <p>Поставить стопы на внешнее ребро, руками делать не большое давление.</p> <p>4. "Круговые движения стопой".</p> <p>И.п. Одна нога на массажном мяче, руки на поясе. Делать круговые движения ногой об мячик, затем смена ног.</p>	10 раз	Пытаться не отрывать ногу от мяча.
2	<p>Игра "Дождь"</p> <p>Дети стоят в кругу на вытянутые руки. В центре круга лежат обручи. Дети идут по кругу, меняя виды ходьбы по сигналу инструктора: на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, приставным шагом. По сигналу "Дождь!" дети должны остановится и дружно сказать: Дождь пошел, и нужно бежать домой!</p> <p>Каждый ребенок бежит к обручу встает в центр и затем начинает идти по ободку обруча, приставным шагом.</p>	5 мин	Играть честно. Не кричать громко. Следить за правильным выполнением.
Заключительная часть (5 минут)			
1	<p>Малоподвижная игра "Барабанщики"</p> <p>Дети сидят на гимнастической скамейке, инструктор сидит на стуле, напротив. Ноги стоят на полу. Инструктор отбивает ритм сначала одной ногой</p>	3 мин	Следить за ритмом.

	(носком), затем двумя. Пятки не отрывать.		
2	Построение, подведение итогов. Выход из зала.	2 мин	Напомнить детям все упражнения, которые они выполняли на занятии.

