

Сценарий физкультурного занятия

«Урок здоровья»

в подготовительной группе

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Костик Н.И.

Цель: Формирование потребности в здоровом образе жизни у детей. Познакомить детей с упражнениями для профилактики и коррекции плоскостопия.

Задачи занятия: 1) раскрыть значение выражения: «Каждый шаг босиком - лишняя минута к жизни»; 2) обучать преодолению комбинированных препятствий (прыжкам через скакалку); 3) укрепить мышцы стопы с целью предупреждения развития плоскостопия.

Оборудование: Гимнастические палки, ребристая доска, гимнастические скамейки, большие мячи.

Вводная часть: (подготовка организма к основным нагрузкам)

Инструктор: Как вы думаете, босиком ходить полезно? (ответы детей)

А Вы Знаете! древней Греции физическая культура находилась на большой для того времени высоте, хождение босиком было обязательным для воинов и входило в систему их закаливания.

Русский полководец А.В.Суворов ежедневно по утрам, даже в сильные морозы, совершал прогулку босиком, после чего обливался холодной водой. И в наши дни не забыли этот древний способ закаливания. Он помогает предупреждать разные болезни, например простудные заболевания. Ребята, а вы любите ходить босиком? (ответы детей)

А сейчас я предлагаю вам всем разуться и поиграть вместе со мной. Сначала мы сделаем разминку для наших стоп.

Комбинированный комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия

1. Ходьба на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо.
2. Ходьба на внешней стороне ступни с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой доске.
3. Ходьба по гимнастической палке в медленном темпе (переход через речку по узенькому мосту)
4. Ходьба по коврику с пуговицами.
5. Ходьба с различными движениями рук. (5 мин)

Подготовительная часть (развитие координационных способностей в процессе игровой деятельности)

Игра «удочка»

Дети становятся в круг. педагог стоит внутри круга с длинной скакалкой, к одному концу которой привязан небольшой мешочек с песком. Вращая скакалку, старается задеть мешочком кого-либо из ребят, стоящих в кругу. Дети подпрыгивают, пропуская мешочек под ногами (1-1,5) (обратить внимание на мягкое приземление во время прыжков.)

Спокойная ходьба в рассыпную с перекатом с пятки на носок (1 мин)

Пока дети отдыхают, Инструктор по физической культуре: раскладывает резиновые кольца для «домиков» по количеству детей в команде. По сигналу ребята разбегаются и по другому сигналу, как только педагог занимают места в колоннах.

Инструктор:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полета на планеты.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Общие развивающие упражнения:

- И.п- ноги врозь, руки прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки; 1- руки в стороны-вверх, разжать пальцы (вдох) 2-и.п (выдох) Повтор 5-6 раз.
- И.п. ноги врозь, руки на поясе; 1- перенести вес тела на левую ногу, наклонить туловище влево; 2 – и.п.; 3- перенести вес тела на правую ногу, наклонить туловище вправо; 4-и.п. Повтор 5-6 раз;
- И.п.-ноги врозь, руки за головой; 1- поворот туловища влево, левую руку-вверх, правую-вперед; 2 – и.п.; 3-поворот туловища вправо, правую руку-вверх, левую- вперед; 4-и.п. повтор 5-6
- И.п- руки вверх, 1-присесть, опираясь на всю ступню, руки за голову, локти опустить; 2 –и.п. повтор.
- И.п- ноги врозь, руки в стороны; 1-наклон туловища влево, левую руку- за спину, правую – за голову; 2- и.п. то же в другую сторону. Повтор .5-6 раз.

Основная часть (игра на развитие координации, внимания)

По полу рассыпаны мелкие предметы. С помощью пальцев ног надо собрать «Грибы» в ведерко(2-3мин)

Игра со скакалкой «Музыкальная эстафета»

Играющие строятся в 3-4 колонны по несколько человек .

У каждого скакалка в руках. По сигналу воспитателя играющие произвольно разбегаются по залу и под музыку выполняют прыжки на обеих ногах, выпрямившись через вращающуюся вперед скакалку. Дети выполняют прыжки, пока звучит музыка. Как только музыка замолкает, по сигналу «быстро по местам!» Бегут в свои колонны. Выигрывает команда ,которая построилась быстрее и организованнее других.

Заключительная часть:

Инструктор: Ребята! А вы знаете где можно и где нельзя бегать босиком?? (Дети приводят примеры)

-Как надо беречь ноги?(содержать их в чистоте, носить удобную обувь.

При плоскостопии нужно выполнять специальные упражнения: катать валик, ходить босиком, делать массаж стопы и др.