Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида «Солнышко» д.Ичетовкины

Афанасьевского района Кировской области

**Дополнительная образовательная деятельность по профилактике плоскостопия и искривления осанки для детей 6 года жизни**

**Тема: «В страну Здоровейку»**

Работу выполнила:

педагог дополнительного образования

Кудряшова Оксана Валентиновна

2014 год.

**Тема: «В страну здоровейку»**

**Длительность:** 20-25 минут.

**Форма проведения:** подгрупповая

**Цель:** Формирование у детей дошкольного возраста правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышцы рук, спины и живота.

**Задачи:**

1. Создать благоприятные условия для эмоционального фона в процессе занятия;

2. Разблокировать поясничный отдел позвоночника посредством физических упражнений;

3. Обеспечить развитие мышц задней поверхности голени, сгибатели пальцев ступней, стимулировать подошвенные мышцы посредством игрового самомассажа и специальных корригирующих упражнений;

4. Побуждать детей навыкам правильной постановки стоп при стоянии, ходьбе, беге.

5. Создать условия отзывчивости, доброжелательности, желание прийти на помощь, волевые качества.

**Материал:** тропа здоровья, канат, деревянные палочки на каждого ребёнка, пуговицы для каждого ребёнка, пробки для каждого ребёнка, стулья для каждого ребёнка.

**Предварительная работа:** беседа о строении человека, беседа о здоровом образе жизни.

**Ход занятия**

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам в детский сад пришёл необычный гость.

*В зал входит Иванушка (переодетый воспитатель).*

Иванушка: Здравствуйте, ребята! Помогите мне, пожалуйста, я очень болен. У меня так сильно болят ноги и спина, что я скоро не смогу ходить.

Воспитатель: Иванушка, а ты знаешь, что ровная спина формируется в детском саду? А ножки у тебя болят потому, что у тебя плоскостопие?

Иванушка: Нет.

Воспитатель: Для того чтобы у детей не было плоскостопия и была ровня спина нужно заниматься физкультурой, делать определённые упражнения для спины и для ног. Но мы сможем тебе помочь. Я знаю, что есть такая страна «Здоровейка» и дети, которые туда попадают, всегда становятся здоровыми. Ребята, хотите помочь Иванушке, и отправится в необычную страну «Здоровейку».

Дети: Да.

Воспитатель: Дорога предстоит дальняя, и чтобы преодолеть её, нам нужны сильные ноги. Сядем на пол и сделаем массаж.

Свои ножки разминайте не спеша все выполняйте.

Проведём по ножке нежно, будет ноженька прилежной.

Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно.

Раз загибай, два выпрямляй, ну активнее давай.

Рук своих ты не жалей и по ножке бей сильней

Будут быстрыми они, потом попробуй, догони.

По подошве, как граблями, проведём мы ноготками.

И полезно и приятно это всем давно понятно.

В центре зону мы найдём, хорошенько разомнём,

Надо с ножками дружить, чтобы быстрым, ловким быть.

*Дети выполняют самомассаж стоп в соответствии со словами.*

Воспитатель: Отправляемся в путь.

1. Обычная ходьба;

2. Ходьба по каменистой поверхности (коврик здоровья);

3. Ходьба по болоту (ходьба по следам);

4. Ходьба по канату через ручей.

Воспитатель: Вот мы и в стране «Здоровейка».

*На доске видеозапись – медсестра в белом халате.*

Медсестра: *Здравствуйте, дорогие ребята и Иванушка. Я уже знаю, что Иванушка болен, что у него болит спина и ноги, и я смогу ему помочь. В этой стране вы научитесь делать упражнения для спины и для сводов стоп, укрепите мышцы туловища, мышцы ног и рук. Ведь скоро вы пойдёте в школу, будете сидеть за партами, будете получать много знаний. А в школу нужно идти здоровыми.*

**Общеразвивающие упражнения:**

1. И.П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1-2 – повороты головы вправо – влево, ухом коснуться пола. (4-5 раз)

2. И.П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1-2 – руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 – и.п. (5-6 раз)

3. И.П. – лёжа на спине, руки развести в стороны; 1-2 – сильно обнять себя за плечи; 3-4 – и.п.(5-6 раз)

4. И.П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1-2 – поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки направить вверх; 3-4 – и.п. (5-6 раз)

5. И.П. – стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1 – выставить правую ногу на пятку, 2 – и.п.; 3 – выставить левую ногу на пятку, 4 – и.п. (5-6 раз)

6. И.П. – стоя, ноги врозь, руки опущены вниз; 1 – сделать шаг правой ногой вперёд на пятку, руки развести в стороны ладонями вверх; 2 – и. п.; 3-4 – так же левой ногой. (5-6 раз)

7. И.П. – стоя пятки вместе носки врозь; 1-2 – правой ногой сделать скользящий шаг вправо, ногу поставить на носок; 3-4 – и.п; тоже самое с левой ногой.

Иванушка: Ой, и вправду эти упражнения очень хороши. Я намного стал себя лучше чувствовать. (*Иванушка расправляет плечи, выпрямляется).*

**Основные виды движений:**

Воспитатель: Первое задание для стоп – На полу лежат два обруча, в которых находятся различные предметы – пробки, палочки, кубики, шарики. Одна подгруппа детей выкладывают около себя деревянные палочки, а другая пробки. После выполнения задания подгруппы меняются.

Второе задание для спины – встать прямо у стены, сделать 5-6 приседаний не отходя от стены, руки вдоль туловища.

*Иванушка выполняет вместе с детьми.*

Воспитатель: Иванушка, помогли ли тебе наши упражнения?

Иванушка: Да конечно, ноги и спина мои перестали болеть, и я теперь могу прыгать, бегать как все ребята. И в школу я пойду, совершенно здоров. Ребята, а давайте теперь с вами поиграем, побегаем.

**Подвижная игра:** «Догонялки*» (Иванушка догоняет детей)*

Воспитатель: А теперь немножко отдохнём и расслабимся.

**Релаксация:**

Ресницы опускаются…

Глаза закрываются…

Мы спокойно отдыхаем (2 раза)

Сном волшебным засыпаем…

Наши руки отдыхают…

Тяжелеют, засыпают…(2 раза)

Шея не напряжена, а расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются…

Так приятно расслабляются (2 раза)

Дышится легко…ровно…глубоко…

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем…

Воспитатель: Ребята, пора просыпаться и отправляться обратно в детский сад.

1. Обычная ходьба;

2. Ходьба по канату через ручеёк;

3. Ходьба по болоту по следам;

4. Ходьба по каменистой поверхности.

*Построение в колонну.*

Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровейку». Что нового и полезного вы узнали из этого путешествия? Я предлагаю выбрать одну из трёх лент, характеризующих ваше настроение. Красная – если вам на занятии было интересно, весело, занимательно и вы считаете, что мы помогли Иванушке стать здоровым. Коричневая – если вам было трудно, волнительно. Белая – если вам было трудно, скучно и очень устали, и вы считаете, что мы ничем не помогли Иванушке.

*В конце дети заплетают косичку «Здоровья».*

**Анализ физкультурного занятия**

**Тема занятия:** «В страну здоровейку»

**Форма проведения:** подгрупповое открытое физкультурное занятие.

**Возраст детей:** дети пятого года жизни.

**Вид:** физическая культура.

**Области:** физическое развитие, речевое развитие, социально-комуникотивные (игровая деятельность).

**Программные задачи:**

1. Создать благоприятный эмоциональный фон в процессе занятия;

2. Разблокировать поясничный отдел позвоночника посредством физических упражнений;

3. Обеспечить развитие мышц задней поверхности голени, сгибатели пальцев ступней, стимулировать подошвенные мышцы посредством игрового самомассажа и специальных корригирующих упражнений;

4. Побуждать детей навыкам правильной постановки стоп при стоянии, ходьбе, беге.

5. Создать условия к отзывчивости, доброжелательности, желание прийти на помощь, волевые качества.

**Методы и приёмы:**

1. Методы формирования сознания личности (объяснения, беседа, показ образца, стимулирующий пример). Данные методы необходимы ребёнку для накопления собственного опыта, обогащения новыми целями, идеями, способами работы, которые ведут к самостоятельной деятельности.

2. Методы организации деятельности (упражнения, указания, пояснения, практические действия, наглядный пример). С помощью этих методов, на основе непосредственного восприятия, ребёнок осознанно подходит к выполнению задания, овладевает определённым опытом, знаниями.

3. Методы стимулирования мотивации (поощрение, игровая мотивация).

**Ресурсное обеспечение занятия:**

**Информационное:** персонаж из сказки.

**Дидактическое:** дорожки здоровья, дорожка со следами, пуговицы, палочки.

**Аудиовизуальное:** музыка, ИКТ.

**Результативность:**

Анализируя результаты проведённой работы, я пришла к выводу, что занятие с необычной структурой вызывает у детей интерес к занятию. В ходе занятия дети с желанием выполняли упражнения и с желанием помогали персонажу. Уровень организации образовательной деятельности был достаточно высоким, что позволило обеспечить психологический настрой к занятию. Использование игровых организационных моментов позволило сосредоточить внимание детей в нужном русле. Были созданы условия для проведения занятия. Детям было интересно помогать персонажу. Данное занятие способствует формированию физического развития. У детей формируются качества доброжелательных взаимоотношений и к персонажу сказок и друг другу.

Т.О. дети пришли к выводу, что занятия физической культуры ведут к здоровому образу жизни.