

Сценарный план занятия «Быстрые ножки ходят по дорожке» (с элементами по профилактики плоскостопия и осанки)

Цель: Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

Улучшение кровообращения, обмена веществ.

Укрепление мышц пояса верхних конечностей, укрепление мышечного аппарата стоп и голени, развитие подвижности и переключаемости нервных процессов.

улучшение функций дыхания и сердечно-сосудистой системы .

Образовательные области деятельности: физическая культура ,здоровье,безопасность.

Виды детской деятельности: игровая ,коммуникативная,

Формы работы с детьми: групповая .

Оборудование:

Тоннель-2 шт, коврики резиновые-6 шт, скамейки-1 шт, коврики мягкие-4 шт, коврик с пуговицами, гороховая дорожка, коврики массажные 15 шт , грелки, ребристый коврик, мячики ежики ,палочки массажные, обручи 15шт,мелкие игрушки 65 шт .

Ход мероприятия :

Дети заходят в зал.

Здравствуйте ребята ! Сегодня для вас я приготовила интересное занятие, хочу посмотреть какие вы сильные ,смелые, ловкие. Вы любите заниматься физкультурой ? Вот и замечательно .Ребята это препятствия и их нужно пройти ,вы готовы?

Группа проходит препятствия.

Очень хорошо вы справились , и здоровье и успех ждут ребята всех ,всех ,всех.

Мы с вами прошли препятствия и немного устали ,так давайте отдохнем и зарядку проведем .Становитесь в рассыпную.

Ритмическа композиция:1-2-3.

Отлично мы размялись с вами ,а вот посмотрите что у меня есть: ежики.

Ну-ка ,ежики скорей

Помассируйте детей.

Точки все мы разомнем ,

И опять играть пойдем.

Дети содятся султанчиком в руках мяч-ежик:

1.Мяч между ладонями ,вперед назад ,круговые движения .

2.Мяч в правую руку и катем по лбу в право , в лево.

3.Мяч в правую руку и катаем по правой стороне, со лба до затылка и обратно .То же левой рукой по левой стороне.

4.Мяч в правую руку и круговые выполняем движения по правой щеке ,то же левой рукой по левой щеке.

5.Мяч в правую руку и катим его по тыльной стороне ладони и левой руки ,назад по внутренней стороне до кончиков пальцев .То же выполняем с левой рукой .

6.Сет на полу ноги врозь .Катаем ежик по право и левой ноге с верху в низ , и обратно.

7.Мяч кладем на пол, под ступню правой ноги и катаем в перед назад , то же левой ногой.

Все детки лучше развиваются

Если массажем занимаются.

Волшебной палочкой взмахните ,

По телу вы ее быстрее катите

1. Стоя, ноги на ширине плеч , руки за головой с массажной палочкой ,прокатываем палку массажную вверх по шее до затылка ,и обратно.
 2. Берем палочку в правую руку и прокатываем по левой руке от плеча к ладошке ,по ладошке несколько раз ,и опять к плечу .То же с левой рукой.
 3. Ноги на ширине плеч , руки в низу с массажной палочкой ,прокатываем по животу и груди .
 4. Ноги вместе руки опущены вниз с массажной палочкой, прокатываем по ногам с низу в верх и обратно.
 5. Ноги вместе наклон вперед, руки сзади с массажной палочкой прокатываем по ногам с низу вверх по ягодицам , и обратно.
 6. Сет на полу , руки в упоре сзади ,стопы ног поставили на массажную палочку и катаем стопой вперед назад, по полу.
 7. Дети встают в узкий круг друг за другом , и прокатывают массажную палочку по спине и ягодицам соседа ,вверх и в низ.
- Молодцы , как все здорово у нас получилось .И в конце нашего занятия давайте поиграем в необычную игру :» Убери игрушки «.