Конспект занятия по ЛФК на плоскостопие, включая элементы с нарушением осанки

Задачи занятия: 1.Обучение детей элементам самомассажа.   
2. Профилактика и коррекция плоскостопия.  
3. Формирование правильной осанки.  
4. Создание благоприятной эмоциональной обстановки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № части | Исходное положение | Упражнения | доз | Методические указания |
| 1. Вводная | Проверка осанки у стены, самоконтроль  1. Построение шеренги с набивным мячом | 1. Ходьба с набивным мячом в правой и левой руке.  2. Ходьба на носках.  3. Ходьба на пятках.  4. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.  5. Ходьба по камушкам. | 15 сек  2 сек  2 мин  2 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Затылок, лопатки, ягодицы касаются стены  Чередовать руки  Руки с мячом вверх  Руки с мячом вперед, локти в сторону  Всю корригирующую ходьбу чередовать с обычной |
| 2. Мячи положить по площадке на расстоянии 3 метра | Бег:  - обычный;  -«змейкой»;  -прыжки | 3-5 мин |  |
| 2. Основная | 1. Стоя на четвереньках с мешочком на спине | Ползание на четвереньках с мешочком на спине | 2 раза | Спину прогнуть |
| 2. Лежа на животе друг на против друга, мяч перед грудью | Толкать мяч друг другу руками | 8-10 раз | Слегка прогибаться в спине, локти касаются пола |
| 3. Стоя на набивном мяче, руки на поясе | Стоя на одной ноге, медленно поднять ногу и держать в равновесие | 2 мин | Следить за осанкой стоять на прямой ноге |
|  | 4. Сидя на скамейке | «Пальцы здороваются» - поставить стопу на внешний свод, сжимать и разжимать пальцы.  «Катайте мяч» - катать мяч сводом стопы | 3 мин | Сидеть полностью на скамейке, колени развести в стороны  Поочередно |
| 5. Сидя на скамейке, на полу лист бумаги, карандаши зажаты пальцами ног | Зажать карандаш пальцами ног и рисовать  - мяч  -солнышко  -апельсин | 1-2 мин | Следить за осанкой |
| Стоя в две колоны | Игры – эстафеты – Ядро барона Мюнхаузена | 2 раза | Ходьба с мячом, зажатым между ног, стараясь не уронить иначе будет «взрыв» |
| 3 заключительная | Упражнение на растягивание | - «Достань до уха» - правую руку завести спереди, вокруг шеи назад и дотянуться до правого уха и наоборот |  |  |
| Упражнение на релаксацию «Я отдыхаю» |  | 2 мин | Дыхание произвольное, сидя на полу |
| Гигиенические упражнения и массаж стоп | Дети мочат варежку водой и проводят обтирание стоп и массаж голени. |  |  |