

ИОМС Управление образования Островского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад «Берёзка» общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением художественно-эстетического развития детей»  
Муниципального образования «Островский район»  
ул. Меркурьева, 6а, г.Остров, 181350, т. 3-19-59.

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕЧЕБНОЙ  
ФИЗКУЛЬТУРЕ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.**

Воспитатели: Иванова О.В  
Федорова И.А.

МДОУ «Детский сад Берёзка»

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**ЦЕЛЬ: ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.**

**Задачи:**

1. Учить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык самостоятельного показа упражнений, развивать творческую активность.
3. Повышать общую силовую выносливость, мышц туловища и нижних конечностей.
4. Профилактика плоскостопия и косолапости.
5. Воспитывать чувства товарищества и ответственности в коллективных действиях.

**Пособия и инвентарь:**

Пластиковые бутылочки (400 гр.) по кол-ву детей, дорожка «зигзаг», горизонтальная лестница, массажная дорожка, канат, 2 больших мяча, палочки для массажа на полгруппы детей.

№	Части и содержание занятия	Дозировка	Темп	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>		4 мин.		
1	Вход в зал, построение, приветствие.	20 сек.		В колонну по одному
2	Ходьба в колонне по одному	15 сек.	Средн	Взять бутылочки
3	Ходьба на носках, бутылочку вверх	20 сек.	Средн	Руки прямые
4	Ходьба на пятках, бутылочка за спиной	20 сек.	Медлен.	Локти назад, спина прямая
5	Ходьба скрестным шагом правым и левым боком, бутылочка за спиной.	40 сек.	Средн.	Ноги чередовать, сохранять правильную осанку
6	Ходьба, высоко поднимая колени, опуская бутылочку на колено.	20 сек.	Средн.	Поднимать руки вверх прямые
7				
8	Ходьба в колонне по одному, поставить бутылочки на пол	20 сек.	Средн.	Соблюдать дистанцию

9	Легкий бег на носках, «змейкой» между бутылками	40 сек.	Быстр.	Бутылочки не задевать
10	Ходьба в колонне по одному	10 сек.	Средн.	Восстановить дыхание
11	Построение в 2колонны	20 сек.		Разомкнуться на длину рук
<b>Основная часть</b>		23 мин		
<b>1.</b>	<b><i>ОРУ с бутылочкой и без предметов</i></b>			
1	И. п. – то же, бутылочка внизу. 1 – 3 – встать на носки, бутылочку вверх - потянуться – вдох; 4 - и.п. - выдох	8 раза	Медлен.	Руки прямые, следить за осанкой
2	И. п. – то же руки в стороны, бутылочка в правой руке, 1 – руки вперед, переложить бутылочку в левую руку; 2 – руки в стороны; 3 – 4 то же в правую.	8 раза	Средн.	Корпус назад не отклонять
3	И.п. – то же. 1 - руки назад, переложить бутылочку за спиной в левую руку; 2 – руки в стороны; 3 – 4 то же в правую.	8 раза	Средн.	Вперед не наклоняться
4	И. п. – то же, бутылочка внизу за спиной. 1 – наклон вперед, бутылочку вверх; 2 - и.п.	6 раз	Средн.	Голову не опускать, смотреть вперед
5	«Рыбка». И.п. – лежа на животе, бутылочку вверх. 1 – поднять одновременно ноги и бутылочку вверх, прогнуться – вдох; 2 – и.п.- выдох	6 раза	Средн.	Руки и ноги прямые
6	И.п.- то же, бутылочку за голову. 1 – поднять корпус вверх, прогнуться – вдох; 2 – и.п. – выдох.	6 раза	Средн.	Локти в стороны
7	И.п. – то же, бутылочку вверх. 1 – 3 – сильно потянуться руками вверх, ногами вниз – вдох; 4 – и.п. - выдох	4 раза	Медлен.	Руки и ноги от пола не отрывать
8	И.п. - лежа на спине, бутылочкаверху. 1 – поднять правую ногу вверх, достать бутылочкой колено, голову к груди – выдох. 2 – и.п. – вдох; 3 – 4 – то же левой	браз	Средн.	Нога прямая
9	И.п. – то же, бутылочка внизу в правой руке. 1 – прогнуться, опираясь на затылок, плечи и пятки, переложить бутылочку под спиной в левую руку – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – 4 – то же в правую.	6 раза	Средн.	Прогибаться сильнее
<b>3.</b>	Ходьба в колонну по одному	20 сек.	Средн.	Убрать бутылочки
<b>4.</b>	<b><i>Основные виды движений (круговая тренировка)</i></b> <b><i>1-ый круг</i></b>	<b><i>1 раз</i></b>		
1	<i>Ходьба по массажной дорожке</i>		Средн.	Сохранять осанку.
2	<i>Ходьба по дорожке « зигзаг», разворачивая стопы наружу</i>		Средн.	Правильно ставить стопу
3	<i>Ходьба по рейкам горизонтальной лестницы</i>		Средн.	Сохранять равновесие
4	<i>Ходьба по канату приставным шагом,</i>		Средн.	Сохранять правильную

	<i>носки на канате, пятки на полу, руки на поясе</i>			осанку, локти назад
	<b>2-ой круг</b>			
1	<i>То же</i>			
2	<i>То же</i>			
3	<i>. То же</i>		Средн.	
4	<i>То же</i>			
5	<i>То же, но носки на полу, пятки на канате</i>			
5.	Перестроение в шеренгу по одному ,расчет на «1» и «2»	15 сек.		
6.	Перестроение в две колонны п /игра «Колобок»	1 раз	Быстр.	Соблюдать правила игры
7.	Силовые упражнения по выбору и показу детей («Тачка», упражнение на брюшной пресс и на спину в парах, «упор присев – упор лежа»)			Дозировка, темп и правильность выполнения контролируется педагогом
	<b>Заключительная часть</b>	<b>3 мин</b>		
1	И. п. – сидя на скамейке. Массаж стоп с помощью массажеров	1 мин.	Медлен.	Выполняется, по подгруппам через 30 сек. меняются местами.
2	И.п. – то же. Катать палочку стопами ног.	1 мин.	Медлен.	
3	Построение в шеренгу, подведение итогов занятия	40 сек.		Проверить осанку
4	Выход из зала по массажной дорожке	20 сек.	Медлен.	Следить за осанкой

### Описание игр используемых в приведенном выше занятии.

#### **Игра «Колобок»**

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрее его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает.

При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки».

