***Приложение 2.***

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ**

**В СТАРШЕЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА**

***ЦЕЛЬ:* ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ, ПЛОСКОСТОПИЯ И КОСОЛАПОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ\***

***Задачи:***

1.Развивать координацию движений и продолжать формировать навык правильной осанки.

 2. Повышать общую и силовую выносливость мышц туловища и нижних конечностей.

 3. Снять утомление с мышц голеностопного сустава, массированием рефлекторных зон стопы.

4.Воспитывать морально – волевые качества, чувства коллективизма, дисциплинированности.

 ***Пособия и инвентарь:***

 Короткие палочки по количеству детей, прямая поролоновая дорожка, поролоновая дорожка «зигзаг», массажная дорожка, 6 поролоновых брусков, 2 обруча (для эстафеты), мелкие камушки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Части и содержание занятия | Дози-ровка | Темп | Организационно-методические указания |
|  | **Вводная часть** | 5мин. |  |  |
| **1** | Вход в зал, построение на массажной дорожке, приветствие. | 15 сек. | Средн. | В шеренгу по 1, проверка осанки. |
| **2** | Ходьба, взять палочки | 10 сек. | Средн | В колонне по 1, |
| **3** | Ходьба на носках, палочка за головой | 35 сек. | Средн | Голову не опускать, локти в стороны |
| **4** | Ходьба в полуприседе на носочках, палочка за спиной | 35 сек. | Средн | Вперед не наклоняться |
| **5** | Ходьба на пятках, руки так же | 35 сек. | Средн | Спина прямо |
| **6** | Перекаты с пятки на носок | 35 сек. | Средн | Подниматься выше  |
| **7**  | Ходьба, перестроение в круг | 15 сек. | Средн |  |
|  | **Основная часть** | 20 мин. |  |  |
| **1** | ***Общеразвивающие упражнения с короткими палочками*** | 4 мин. |  |  |
| *1* | «Потянуться». И. п. – стойка, палочка внизу. 1 – 3 палочку вверх, сильно потянуться, посмотреть на палочку, встать на носки, вдох, 4 – и. п. – выдох. | 6 раз. | Медл. | Держать равновесие |
| *2* | И. п. – о. с. 1 – наклонить голову вниз, 2 – прямо, 3 – назад, 4 - прямо, 5 –поворот головой вправо, 6–и. п., 7 –то же влево, 8 –и. п.  | 6 раз | Медл. | Следить за осанкойПалочка в руке внизу |
| *3* | И. п. – то же. 1 – наклон головы вправо, 2 – и. п,3 – 4–то же влево. | 8 раз | Медл. | То же |
| *4* | И. п. – стойка, палочка горизонтально внизу, 1 – 2 – перенести правую ногу через палку, 3-4- то же левой; 5 – 8 – вернуться в и. п. | 6 раз | Медл. | Палочку не отпускать |
| *5* | И. п.: стоя на коленях, палочка за спиной в прямых руках. 1 – 3 – прогнуться назад, коснуться пяток - выдох; 4 – и. п. - выдох | 8 раз | Медл. | На пятки не садиться |
| *6* | И. п. – сидя, палочка вертикально зажата между стопами, руки упор сзади. 1 – согнуть ноги, поставить палочку, 2 – опустить ноги, разводя в стороны; 3 – согнуть ноги, зажать палочку между стоп; 4 – вернуться в и. п. | 6 раз | Средн. | Стараться, чтобы палочка не падала |
| 7 | И.п. – сед, упор сзади. Сгибаем и разгибаем пальцы ног. | 12 раз | Средн. | Спина прямая |
| 8 | И. п. – то же. 1 – согнуть стопу, 2 – разогнуть стопу. | 6 раз  | Медл. | Стопу тянуть сильнее |
| 9 | И. п. – то же. 1 – развести стопы в сторону, 2 – и. п. | 8 раз  | Средн. | Пятки вместе |
| 10 | И. п. – то же. Катаем палочку стопой одной ноги, другой, двумя. | 20 сек. | Медл. | Не сутулится |
| **2.** | Ходьба, построение на массажной дорожке в шеренгу. | 10 сек. |  | Положить палочки |
| **3.** | Упражнение «Гусеница». И.п. – стоя на полу босиком. Продвигаются вперед за счет сгибания и разгибания пальцев ног. | 20 сек. | Медл. | Одновременно двумя ногами |
| **4** | ***Основные виды движений*** *Упражнения на поролоновых дорожках:* | 6 мин. |  | В колонну по одному, босиком, поточно |
| *1* | Ходьба по поролоновой дорожке | 1 раз |  | Сохранять осанку |
| *2* | Ходьба по дорожке «зигзаг», стопы разворачиваем наружу | 1 раз |  | Следить за постановкой стоп |
| *3* | Прыжки на 2-х ногах по дорожке  | 1 раз |  | Энергично отталкиваться стопами |
| *4* | См. 2 | 1 раз |  |  |
| № | Части и содержание занятия | Дозировка | Темп | Организационно-методические указания |
| *5* | Перекаты по дорожке | 1 раз |  | Держать равновесие |
| *6* | См.2 | 1 раз |  |  |
| *7* | Семенящий бег по дорожке | 1 раз |  | Шаги чаще |
| *8* | См.2 | 1 раз |  |  |
| *9* | Ходьба на ладонях и ступнях, руки на дорожке, ноги на полу | 1 раз |  | Ноги в коленях не сгибать |
| *10* | См.2 |  |  |  |
| **5** | Игра «Собери камушки» | 1,5 мин. | Быстр. | Собирают мелкие камушки пальцами ног. |
| **6** | Перестроение в 3 колонны | 10 сек. |  | Дежурные и воспитатель убирают оборудование. |
| **7** | Эстафета « Перейди болото» | 1 раз | Быстр. | Переставляя поролоновые бруски, переходим «болото» до обруча и обратно |
| **8** | П / игра «Сделай правильно» | 1 раз | Быстр. | Соблюдать правила игры |
|  | **Заключительная часть** | 3 мин. |  |  |
| **1** | Ходьба по массажной дорожке | 10 сек. | Медл. | Следить за осанкой |
| **2** | Построение в шеренгу |  |  |  |
| **3** | Упражнение на укрепление сводов стопы. И. п. – сед скрестив ноги («по-турецки»), руки за голову.1 – встать, ноги скрестно, 2 – и. п.  | 8 раз  | Медл. | Держать равновесие |
| **4** | Подведение итогов | 10 сек |  |  |

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ**

**В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ 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, прямая поролоновая дорожка, дорожка «зигзаг», горизонтальная лестница, массажная дорожка, канат, 2 больших мяча, массажеры на полгруппы детей, палочки для массажа на полгруппы детей, 2 гимнастические скамейки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Части и содержание занятия | Дози-ровка | Темп | Организационно-методические указания |
|  | **Вводная часть** | 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  | Ходьба перекатом с пятки на носок, бутылочка за спиной. | 20 сек. | Средн. | Держать спину прямо. |
| 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 круг около своей бутылочки | 20 сек. |  | Разомкнуться на длину рук |
|  | **Основная часть** | 23 мин |  |  |
| ***1.*** | ***ОРУ с бутылочкой и без предметов*** |   |  |  |
| *1* |  И. п.– о.с.1- наклон головы вниз; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4- и.п.; 5 – поворот головы вправо; 6 – и.п.; 7 – 8 – то же влево. | 4 раза. | Медлен. | Спину держать прямо |
| *2* | И. п. – о. с. 1 – наклон головы в сторону; 2 –и.п.; 3- 4 - то же влево | 4 раза | Медлен. | Стараться ухом достать плечо |
| *3* | И. п. – узкая стойка ноги врозь, голову вниз. Повороты головы в сторону, касаясь подбородком груди. | 6 раз | Медлен. | Туловище вперед не наклонять |
| *4* | И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки за голову .1 – 3 – наклонить голову вниз, локти вперед, живот втянуть; 4 – и.п.  | 4раза | Медлен. | Туловище вперед не наклонять |
| *5* | И. п. – то же, бутылочка внизу. 1 – 3 – встать на носки, бутылочку вверх - потянуться – вдох; 4 - и.п. - выдох  | 4 раза | Медлен. | Руки прямые, следить за осанкой |
| *6* | 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. | 2 раза | Средн. | Корпус назад не отклонять |
| 7 | И.п. – то же. 1 - руки назад, переложить бутылочку за спиной в левую руку; 2 – руки в стороны; 3 – 4 то же в правую. | 2 раза | Средн. | Вперед не наклоняться |
| 8 | И. п. – то же, бутылочка внизу за спиной.1 – наклон вперед, бутылочку вверх; 2 - и.п. | 6 раз  | Средн. | Голову не опускать, смотреть вперед |
| 9 | «Кошечка». И.п. – стоя на четвереньках, прогнуть спину – «Добрая кошечка». 1 - выгнуть спину вверх, опустить голову вниз – «Сердитая кошечка» - выдох. 2 – и.п.- вдох | 4 раза | Средн. | На пятки не садиться |
| 10 | « Кошечка пролезает по забор» И.п.- то же. 1 – 3 - сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, продвинуть корпус вперед, касаясь поочередно грудью и животом пола. 4 – и.п. | 4 раза | Средн. | Подбородком пол не задевать |
| *11* | «Черепашка». И.п. – сидя на пятках, наклониться вперед, прижать грудь к бедрам, руками обхватить колени. 1 – 3 – вытянуть руки вперед, сильно потянуться – вдох; 4 – и.п. - выдох | 4 раза | Медлен. | Ягодицы от пяток не отрывать |
| *12* | И.п. – стоя на четвереньках. 1 – поднять вверх правую руку, левую ногу, потянуться – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 - 4 – то же левой рукой, правой ногой. | 4 раза | Средн. | Ногу в колене не сгибать |
| *13* | «Рыбка». И.п. – лежа на животе, бутылочку вверх. 1 – поднять одновременно ноги и бутылочку вверх , прогнуться – вдох; 2 – и.п.- выдох | 4 раза  | Средн. | Руки и ноги прямые |
| *14* | И.п.- то же, бутылочку за голову. 1 – поднять корпус вверх, прогнуться – вдох; 2 – и.п. – выдох. | 4 раза | Средн. | Локти в стороны |
| *15* | 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 |
| *16* | И.п. - лежа на спине, бутылочка вверху. 1 – поднять правую ногу вверх, достать бутылочкой колено, голову к груди – выдох. 2 – и.п. – вдох; 3 – 4 – то же левой | 2 раза | Средн. | Нога прямая |
| *17* | 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. | 2 раза | Средн. | Прогибаться сильнее |
| **3.** | Ходьба в колонну по одному | 20 сек. | Средн. | Убрать бутылочки |
| **4.** | ***Основные виды движений*** *(круговая тренировка)****1-ый круг***  | ***1 раз*** |  |  |
| *1* | *Ходьба по массажной дорожке* |  | Средн. | Сохранять осанку. |
| *2* | *Ходьба по дорожке « зигзаг», разворачивая стопы наружу* |  | Средн. | Правильно ставить стопу |
| *3* | *Бег с высоким подниманием колен по прямой дорожке* |  | Быстр. | Чаще работать ногами |
| *4* | *Ходьба по рейкам горизонтальной лестницы* |  | Средн.  | Сохранять равновесие |
| *5* | *Ходьба по канату приставным шагом, носки на канате, пятки на полу, руки на поясе* |  | Средн. | Сохранять правильную осанку, локти назад |
|  | ***2-ой круг*** |  |  |  |
| *1* | *То же* |  |  |  |
| *2* | *То же* |  |  |  |
| *3* | *Прыжки по прямой поролоновой дорожке ноги вместе, ноги врозь, с продвижением вперед.* |  | Средн. | Энергично отталкиваться ногами |
| *4* | *То же* |  |  |  |
| *5* | *То же, но носки на полу, пятки на канате* |  |  |  |
| **5.** | Перестроение в шеренгу по одному на массажной дорожке, 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», «Ходьба на руках», упражнение на брюшной пресс и на спину в парах, «упор присев – упор лежа»)  |  |  | Дозировка, темп и правильность выполнения контролируется педагогом |
|  | **Заключительная часть** | **3 мин** |  |  |
| *1**2* | И. п. – сидя на скамейке. Массаж стоп с помощью массажеров И.п. – то же. Катать палочку стопами ног. | 1 мин. 1 мин.  | Медлен.Медлен. | Выполняется, по подгруппам через 30 сек. меняются местами. |
| *3* | Построение в шеренгу, подведение итогов занятия | 40 сек. |  | Проверить осанку |
| *4* | Выход из зала по массажной дорожке | 20 сек. | Медлен. | Следить за осанкой |

\*- Нестандартное оборудование описано в *приложении 1.*

**Описание игр используемых в приведенном выше занятии.**

***Эстафета «Перейди болото»*** 5 – 7 лет **\***

 Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

***Эстафета «Перейди болото»*** 5 – 7 лет **\***

 Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

***Игра «Колобок»***  5 – 7 лет

    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 быстрей 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».