

**Конспект занятия**  
**по лечебной физкультуре**  
**с детьми старшего дошкольного возраста**  
**инструктора по физкультуре Колясниковой Н.С.**  
**МАДОУ детский сад**  
**комбинированного вида № 539**  
**от 11.12.2019**

### **Программное содержание:**

1. Продолжать работу по укреплению мышечного корсета спины для коррекции и поддержания правильной осанки
2. Развивать силу мышц спины и живота, рук и ног в коррекционных упражнениях (при постепенном увеличении дозировки упражнений)
3. Упражнять детей в выполнении упражнений по профилактике и коррекции плоскостопия.
4. Воспитывать внимательность и активность, чувство равновесия.

**Материалы к занятию:** коврики, гимнастические палки, массажные мячи, дорожка здоровья, ИКТ, музыкальный центр.

### **Ход занятия.**

Проводит воспитатель

Просмотр презентации на тему «Мое здоровье», проведение физкультминутки, рассмотреть и побеседовать об осанке (до начала занятия про все части тела)

#### 1 часть (вводная)

- ходьба по залу - спортивная ходьба, с фиксацией углов на поворотах, с выполнением движений руками, в сочетании темпа ходьбы с ритмом марша
- в колонну по одному на носочках руки вверх
- на пяточках руки назад
- широким шагом
- прыжки с продвижением вперёд
- пружинистым шагом пятка – носочек
- бег обычный
- бег приставным шагом
- на внешней стороне стопы (медведь)- слегка расставленными ногами, руки согнуты в локтях
- семенящий (лисичка) - руки свободны, шаг мягкий, плавный

#### 2 часть (основная)

Построение у стены.

Принятие правильной осанки по 5 точкам.

Темп выполнения медленный.

Полтора шага вперед пройти – полтора шага назад вернуться

Пройти к канату и с веревкой,

И. п.: о. с., носочки ног на канате пятки на полу

1- спину на вдохе расправить, ноги выпрямить, руки поднять вверх - вдох

2 – руки отпустить, слегка присесть – выдох. Повторить 6 раз

Пройти 2 раза по «тропе здоровья» (ходьба по коврикам различного типа, чередуя мягкие – твердые коврики для стопы ног) при этом в руках прокатывая массажный мяч

Пройти к коврику и взять палку деревянную, убрать её за спину цепляясь локтями и постоять так 5 мин

Положить на пол и покатать вперед-назад, чередуя то правую, то левую ногу

- пройти по палке «Как попугай» по жердочке. Повторить 2 раза. М.У – спина при этом прямая
- пройти по палке «Елочкой - носками вовнутрь» Повторить 2 раза
- Пройти по палке «Чебурашкой-ноги в стороны» Повторить 2 раза
- пройти на пятках по палке. Повторить 2 раза
- пройти на середине свода стопы. Повторить 2 раза
- Прокатать массажный мяч вперед-назад, по кругу
- 1.«Клювик-утюжок»
- И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища
- В--- 1- носки вниз потянуть
- 2- носки на себя. Повторить 6-8 раз М.У - ноги прямые, носки сильно оттянуть вниз
- 2.«Мельница»
- И. п. – лежа на спине, одна рука вверх - другая вниз
- В---- 1- прямая правая рука вверх, левая вниз
- 2-чередую, левая вверх, правая вниз Повторить 6-8 раз
- 3.«Самолет»
- И. п. - лежа на животе подбородок на полусогнутых руках М.У - ноги прямые
- В---- 1 -руки в стороны, голову прогнуть назад ,ноги прямые
- 2-и.п. Повторить 6-8 раз
- 4.«Ножницы»
- И. п. - лежа на животе руки наверху М.У- руки и ноги прямые
- В----1- прогнуться головой назад, руки крест - накрест изображают ножницы, ноги врозь – вместе работают одновременно с руками
- 2-и.п. Повторить 6-8 раз
5. «Бревно»
- И. п. - лежа на спине, руки наверху
- В----1-3
- Прокатывание туловища 3 раза вперед и 3 раза назад
6. «Горка»
- И. п. – лежа на спине, ноги врозь, согнутые в коленях, хват рук за лодыжку
- В----1- прогнуться в поясничном отделе животом вверх
- 2-и.п. Повторить 6-8 раз
7. «Ежик»
- И. п.- лежа на животе, ноги прямо руки в стороны
- В----1-сгруппироваться обнять колени руками и слегка раскачаться вперед – назад
- 2-и.п. Повторить 6-8 раз
8. «Буква О »
- И. п. - стоя на коленях, прогнуться в спине охватив лодыжки Повторить 4-5 раз
9. «Звезда»
- И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища
- В----1- стоя на коленях, прогнуться в спине и лечь на спину, руки вверх

2-и.п. Повторить 5-6 раз

Проведение подвижной - музыкальной игры «Совушка» Повторить 3-4 раза  
(Ведущего выбирают - сову, дети изображают лесных зверей и по сигналу вылетает сова и высматривает себе добычу)

III часть (заключительная)

сед по - турецкий

работа с кольцами (Су- Джок )

Проговаривая роль и значение каждого пальца

Упражнение релакс «Ракушка» (под музыку-шум моря)