Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад № 133»

**Конспект занятия по физической культуры**

**для детей с ЗПР 3-8 лет**

**«Профилактика опорно-двигательного аппарата»**

**Подготовила:**

**Воспитатель: Колганова Г.В.**

**Оренбург, 2025 г.**

**Задачи:**

**1.Образовательные:**

- Обучение техники правильной осанки

**2.Оздоровительные:**

-Профилактика опорно-двигательного аппарата.

-Создать условия для укрепления здоровья по средствам общеразвивающих упражнений, подвижных игр.

-Создать условия, способствующие укреплению дыхательной системы организма ребенка.

**3.Развивающие:**

-Способствовать развитию активности.

-Способствовать развитию внимания.

Способствовать развитию мышц.

**Инвентарь и оборудование:** машины, палочки, карандаши, фломастеры, палочки длиной 20 см, игрушечные машинки, фитбол мяч, коврики или ковер.

**Место проведения:**спортивный зал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  ч/з | **Содержание** | **Дозировка**  (сек., мин., кол-во раз) | **Организационно-методические указания** |
| 1. | Подготовительная часть (5 мин.) | | |
|  | Построение в одну шеренгу              Нужно встать спиной к стене и прижать к ней лопатки и пятки. В норме затылочные бугры, ягодицы и икроножные мышцы прижимаются плотно. При нарушении осанки поправит положение использование этого теста как упражнения.    Игровые упражнения в ходьбе, беге направленные на профилактику нарушений ОДА:  Ходьба в колонне по одному в обход предметов.  1.Ходьба обычная:          2. Ходьба с хлопками          3. Ходьба на носках:      4. Ходьба с высоким подниманием колена:      Бег:  Обычный бег. | 2мин.              1мин.              5 метров          5 метров          5 метров      5 метров        1 мин | Добрый день дорогие друзья! Дети сегодня на занятии мы будем укреплять наше здоровья, научимся держать правильную осанку.  Дети, а вы знаете что такое правильная осанка?  А как она выглядит?  А осанка влияет на здоровье организма? Дети а что такое здоровье?    А у вас правильная осанка?  Так давай же проверим, разделимся на пары и по очереди становимся спиной к стене для проверки осанки.  Все проверили? Молодцы.  Вот мы чуть-чуть познакомились с правильной осанкой, теперь можно приступить к разминке!      Сопровождаем ходьбу стихами:  На веселую зарядку приглашаем всех с утра.  А здоровым быть и крепким помогает нам ходьба.  Спину прямо держим все, нос не опускаем,  Так мы весело идем, весело шагаем.  Чтоб падений избежать, надо ноги поднимать.  Рассказать мы можем маме – надо не стучать ногами.  Если правила все знать, можно весело шагать,  Можно долго так шагать и ничуть не уставать.  Стихи сопровождаются действиями:  Снег, снежок идет с утра, начинается игра.  Мы идем ловить снежинки, мы идем ловить пушинки!  Как услышишь слово «ТРИ» скорей снежинку лови!  (ходьба обычная в ритме прочтения рифмовки)  Раз, два, три, раз, два, три… (после слова «ТРИ» хлопок перед грудью, дети 3-4 лет,  Раз, два, три! Стоп, замри!  На носочки встанем все – сразу подрастем.  На носочки встанем все и вот так пойдем.  Спинка прямо – взгляд вперед. Не стучим ногами.  Научились так ходить и покажем маме.  -Петя, Петя, петушок, на голове гребешок.  Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет.  Важно по двору идет, «кукареку» поет.  Важно ножки поднимает, хоть и птица – не летает  В колоне друг за другом,  (помогаем детям которым нужна помощь в связи с особенностью развития) |
| 2. | Основная часть(13 мин.) | | |
|  | **ОРУ и корригирующие упражнения для профилактики правильной осанки, плоскостопия.**  «Лодочка»  И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед.  1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.  2 - принять исходное положение  «Кораблик»  И. п.: лежа на животе, руки отведены назад, пальцы переплести.  1 - поднять голову и плечи, прогнуться, руки назад.  2 – 7 - держать принятое положение.  8 - принять исходное положение.  Упражнение «Кошка»  Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка.  «Красивые наклоны».  И. п.: сидя, руки в упоре сзади. 1 - глубокий наклон вперёд, обхватить стопы руками. 2 – 3 - держать позу. 4 - принять исходное положение.  «Прогибаемся назад».  И. п.: лежа на животе, руки в стороны. 1 - прогнуться назад. 2 – 3 - держать позу. 4 - принять исходное положение.  Упражнение «Отдых»  Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, руки вытянули.  Подвижные игры:  **«Футбол»**  Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.  **«Веселый мяч»**  Играют 5—6 человек в исходном положении сидя по-турецки в кругу. Дети, проговаривая стихи про мяч, перекатывают фитбол от одного к другому в произвольном направлении:  **Игра -эстафета для профилактики плоскостопия**  **"Загрузи машину"**  Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.  Усложненный вариант. Соревнуются две команды.  **Массаж тела «Черепаха»**  Шла купаться черепаха  И кусала всех от страха:  Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  Никого я не боюсь! | **4мин.**      4-5 раз        4-5 раз          4-5 раз    4-5раз      4-5 раз      4-5 раз      3мин.          2мин.        3мин.        1мин. | **Упражнения направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса.**  Следим за выполнением упражнения, руки должны быть прямыми, ноги не сгибать.      Руки сзади собраны в замок, стараемся поднять плечи, как можно выше и держимся в этот положении.  Максимально прогибаем поясницу, при прогибе пояснице делаем выдох.    Следим, чтобы дети не сгибали ноги в коленях, колени прижимаются к полу, взгляд вперед.      Руки и ноги должны быть прямыми.      Думаем о дыхании, делаем глубокий вдох и выдох.        Следим, чтобы дети бросали мяч с умеренной силой.  Следим, чтобы ноги не отрывались от пола.    В данной игре очень важно следить за положением осанки, поправляем детей при необходимости.  Ты катись, веселый мяч, Быстро-быстро по рукам, У кого веселый мяч, Тот исполнит песню нам.          Не убираем руки с пояса.  Не наклонятся к палке          Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами : рук, ног, груди. |
| 3. | Заключительная часть (3мин) | | |
|  | Ходьба по коррекционным коврикам:  -Ходьба «По медвежьи» — на руках и ногах и высоким подниманием таза.  -«Солдатик» — шаги на мешочки и «ножки».  Построение, подведение итогов, организованных уход их зала. | 2 мин.      1мин. | Не обгоняя друг за другом, внимательнее.    В одну шеренгу становись!  Ребята сегодня мы с вами познакомились с правильной осанкой, все очень постарались, но особенно хорошо выполнял упражнения Петя.  Занятие закончилось всем спасибо, досвидания! |