**МДОУ Нагорьевский детский сад**

***НОД по физической культуре с элементами упражнений по профилактике нарушений осанки и свода стоп в подготовительной группе:***

***«Гордо спину мы несём»***

**Инструктор по физкультуре: Пракина Г.А.**

***НОД по физической культуре с элементами упражнений по профилактике нарушений осанки и свода стоп в подготовительной группе: «Гордо спину мы несём»***

***Задачи:***

1. *Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм детей;*
2. *Формировать и закреплять навыки правильной осанки, проводить профилактику её нарушений;*
3. *Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы;*
4. *Обучать правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе накопленного опыта;*
5. *Упражнять в равновесии;*
6. *Совершенствовать ходьбу по канату боком приставным шагом;*
7. *Совершенствовать двигательные навыки, ловкость и координацию движений в пространстве.*

***ХОД ЗАНЯТИЯ.***

***Вводная часть:***

1.Построение в колонну по одному.

Перестроение в шеренгу по одному.

**Кричалка «Осанка»**

Инструктор: Хочешь стройную фигуру?

Дети: Укрепляй мускулатуру!

Инструктор: Спину укреплять старайся.

Дети: Но чересчур не прогибайся.

Инструктор: А сейчас разминка! Внимание!

При ходьбе живот втяни!

Дети: Спину ровную держи.

*Ходьба в колонне друг за другом за направляющим*

**2*.Гимнастика для ног для профилактики******плоскостопия «Дедушка Егор»:***

Из-за лесу, из-за гор

Едет дедушка Егор.

*Ходьба в колонне по одному.*

Сам на лошадке.

*Ходьба на пятках, руки за спиной.*

Жена на коровке.

*Ходьба на носках, руки за головой.*

Дети на телятках.

*Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.*

Внуки на козлятках.

*Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны.*

Гоп,гоп,гоп!

*Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.*

Приехали!

*Присесть.*

Бег здоровье принесет, ну-ка все бегом вперёд.

*Обычный бег.*

Теперь с захлёстом побежали.

*Бег с захлёстом голеней назад.*

Колени высоко подняли, как лошадки поскакали.

*Бег с высоко поднятыми коленями.*

Бег здоровье усилит, успехов прибавит, от скуки, безделья он всех нас избавит.

*Постепенное замедление бега. Переход на ходьбу.*

***Дыхательная гимнастика «Цветок»***

*Поднять руки через стороны вверх, сделать вдох через нос. Через стороны опустить руки и тихо произнести на выдохе «Ф-ф-ф».*

***Основная часть***

**Общеразвивающие упражнения с палкой**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу хватом на ширине плеч 1-палку вверх 2-сгибая руки, палку назад на лопатки 3-палку вверх 4-исходное положение (7-8 раз)
2. И.п. сидя, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-палку вверх 4-исходное положение (8 раз)
3. И. п. лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. ( 8 раз)
4. И.п. лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью 1-2-прогнуться, палку вперёд-вверх 3-4-исходное положение (7-8 раз)
5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, палка внизу 1-палку вверх 2-присесть, палку вынести вперёд 3-встать, палку вверх 4-исходное положение (8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка на полу справа, прыжки через палку вправо и влево 1-8, пауза и повторить (3 раза)
7. И.п. стойка на палке, руки на пояс, ходьба приставным шагом вправо и влево (4 раза)
8. И.п. основная стойка, руки на пояс. 1-прокатывание палки стопой правой ноги с пятки до носка. 2- вернуться в исходное положение.То же левой ногой. (2 раза)
9. И.п. основная стойка палка вниз, 1-палка вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться; 2 — вернуться в исходное положение.То же левой ногой. (4 раза)

***Веселый тренинг «Ах ладошки, вы ладошки!»***

Ах, ладошки, вы ладошки!

За спиной спрячем вас.

Это нужно для осанки,

Это точно! Без прикрас!

Завести руки за спину, соединить ладони. затем вывернув сложенные руки пальцами вверх, кисти рук расположены так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Удерживать позу и повторять слова. После слов медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и спокойно вздохнуть.

***Основные виды движений:***

1- ходьба по канату приставным шагом;

2- пролезание в обруч боком;

3- ходьба по бревну гимнастическим шагом;

4- пролезание под дугой на четвереньках.

**Подвижная игра: «Солнечные зайчики »**

***Заключительноя часть***

***Игра малой подвижности «Тик-так».***

Дети – цифры. Водящий в центре круга, ему завязывают глаза. Играющие хором произносят слова и выполняют движения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| Тик-так, тик-так.  Мы всегда шагаем так.  Шаг – влево, шаг – вправо,  Тик-так.  Стрелка, стрелка покружись  Час который покажи? | ***Ходьба на месте***  ***Шаг влево и вправо.***  ***Водящий вытягивает «стрелку» вперед.***  ***Поворачивается на месте, вокруг себя.*** |

После слова «покажи?» - водящий останавливается. Тот ребенок на которого указывает стрелка, произносит «Тик-так». Водящий должен угадать имя ребенка.

**Самомассаж: «** Капустка»

**Заключительная ходьба.**

**МДОУ Нагорьевский детский сад**

***НОД по физической культуре с элементами упражнений по профилактике нарушений осанки и свода стоп в подготовительной группе:***

***«Гордо спину мы несём»***

**Инструктор по физкультуре: Пракина Г.А.**

**2016 г.**