Физкультурные занятие с использованием упражнений,
 предупреждающих развитие сколиоза и плоскостопия.

 .

Программные задачи:
1. Учить согласовывать движения со словами.
2. Закреплять упражнения на дыхание, развитие мелкой мускулатуры рук,
3. Продолжать работу по предупреждению плоскостопия у детей.

4. Воспитывать культуру движения и привычки к здоровому образу жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| Хомка, хомка, хомячокПолосатенький бочекХомка раненько встаетЩечки моет, шейку третЩеки надуваетА потом считает1-10 | Ходьба обычная с движением рук. «надувание щек»Удерживания воздуха 10 сек. |
| На носочках он идетЛапки тянет вверхЛапки сцепит за спинойИ пройдет на пятках. | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках |
| Лапки в стороны поставит,Коромысло понесет. | Ходьба с наклонами в стороны. |
| Подметает хомка хатуИ выходит на зарядку.1-5 хомка хочет спать.Подойди-ка хомячокПолучика обручок | Ходьба с наклонами вперед и движениями « подметание». |
| Стали и потанцевали.1-2/4р.Лапки в стороны поставим,По канату мы идем. | И.п. в обруче.О.с. руки на поясе. Поочередное поднимание пятки.Ходьба по обручу, руки в стороны.2 круга. |
| Стали и потанцевали.Шерстку хомячковВ косичку заплетаемА теперь пройдем бочком | И.п. в обруче.О.с. руки на поясе.Поочередное поднимание пяток.Ходьба по обручу скрестным шагом.Ходьба боком, руки на поясе. |
| Сядь-ка хомка по турецкии быстро поднимись | Из положения по –турецки быстро подняться 5 р. |
| Сядьте хомки в обручкиПоднимите ножки на носки | Сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. |
| Хомячками быть устали | Сидя по- турецки. |