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, хомячок Полосатенький бочек Хомка раненько встает Щечки моет, шейку трет Щеки надувает А потом считает 1-10 | Ходьба обычная с движением рук.  «надувание щек» Удерживания воздуха 10 сек. |
| На носочках он идет Лапки тянет вверх Лапки сцепит за спиной И пройдет на пятках. | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках |
| Лапки в стороны поставит, Коромысло понесет. | Ходьба с наклонами в стороны. |
| Подметает хомка хату И выходит на зарядку. 1-5 хомка хочет спать. Подойди-ка хомячок Получика 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 хомячков  В косичку заплетаем А 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 турецки и быстро поднимись | Из положения по –турецки быстро подняться 5 р. |
| Сядьте хомки в обручки Поднимите ножки на носки | Сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. |
| Хомячками быть устали | Сидя по- турецки. |