Профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата

Программное содержание:

*Оздоровительные:*

* закреплять навыки правильной осанки,
* предупреждать нарушения осанки, посредством формирования мышечного корсета,
* совершенствовать деятельности сердечно - сосудистой системы,
* укрепляя дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы,
* формировать навыки рационального сочетания дыхания с движением,
* продолжать укреплять мышцы верхних и нижних конечностей, мышечно-связочный аппарат стоп.

*Образовательные:*

* упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена по сигналу инструктора, в подлезании под дуги
* закреплять выполнение циклических упражнений и основных движений в игровой форме.
* дать первоначальные азы мышечного расслабления и глубокого дыхания.

*Воспитательные:*

* воспитывать умение действовать по сигналу инструктора,
* способствовать развитию уверенности в своих движениях,
* создавать условия для проявления положительных эмоций,
* способствовать воспитанию взаимовыручки, сопереживания,
* поддерживать интерес к занятиям, желание выполнять упражнения правильно и красиво.

*Оборудование для занятия:*

*стандартное*:

* дуги,
* канаты.

*нетрадиционное:*

* цветы объёмные,
* массажная дорожка « след в след »,
* шнурки или нитки для выкладывания.

*природный материал:*

* шишки,
* 2 пенька,
* деревья.

мягкая игрушка: уж

мягкие брёвна

бутафория: муравейник

коврики с исскуственной травой,

исскуственные кусты

Инструктор:

Ребята, давайте вспомним, какое сейчас время года? (*Ответы детей*).

А какие весенние месяцы вы знаете? (*Ответы детей*).

Подумайте и скажите, что изменилось в природе после зимы, по каким признакам можно определить, что наступила весна? (*Ответы детей.)*

Все, что вы сказали - правильно. А хотите ли вы посмотреть, как в лесу весной все оживает и природа просыпается?... Тогда немедля ни минуты давайте мы вместе пойдем по тропинке, которая и приведет нас в чарующий звуками и запахами весенний лес.

*(Дети отправляются в путь.)*

1.Посмотрите! На нашем пути растут первые весенние цветы. Ребята! Кто скажет, как они называются? (*Ответы детей*). Давайте аккуратно переступим подснежники, чтобы не причинить им вреда, ведь они в нашей стране занесены…(*Ответы детей*).

Ходьба через цветы

А вот под ногами у нас лежат шишки. На них наступать нельзя - можно получить травму. Переступая их, будьте осторожны и внимательны: не пораньтесь!

Ходьба через шишки на носках

Ребята! Посмотрите! Под первыми ласковыми, теплыми солнечные лучами солнца лежит и греется уж, давайте осторожно пройдем, чтобы не потревожить его.

Ходьба перекрестным шагом

Ну вот. На нашем пути возникла первая преграда - нам нужно переступить бревна, лежащие перед нами.

Перепрыгивание через бревна

А вот и деревья опустили свои ветви до самой земли, и чтобы продолжить наш путь нужно под ними подлезть.

Подлезание под дуги

Снег уже везде растаял, но этот уголка леса солнце едва освещает из-за густых ветвей деревьев, и поэтому снег здесь только начал подтаивать, появились первые проталинки. Давайте пройдём по ним, не замочив ног - след в след.

Ходьба след в след

Инструктор:

Вот мы и пришли на лесную полянку. Посмотрите, как здесь красиво: пробиваются первые травинки, распускаются листья на деревьях, цветут цветы, воздух чист и свеж, в небе порхают прилетевшие с юга птицы. Жизнь в лесу так и кипит. Природа пробуждается. Ребята! Я хочу предложить вам слиться с природой, и ощутить себя неотъемлемой частичкой её мироздания.

Комплекс гимнастики «Утро в лесу» (*по методике Н.Ефименко*)

1. «Весна. Природа спит. Природа отдыхает.

Но солнце греет всё сильней. Растения оживают».

*- И.п. - лежат на спине, глаза закрыты, тело расслаблено.*

2. «Травинки в солнечный денёк тянуться всё выше,

И ласковый весенний ветерок тихонько их колышет».

*- И.п. - лежат на спине. Поднимают руки вверх за голову и шевелят пальцами,*

*вытягивая одновременно позвоночник. 6-8 р.*

3. «Цветы, расправив, свои стебли,

Весне с улыбкой шлют привет».

*- И.п. - то же. Руки разведены в стороны и лежат на полу.*

*Движения руками вверх - перед грудью и вниз - в стороны. 6-8 р.*

4. «Свои бутоны раскрывают, и принимают солнца свет».

*- И.п. - то же. Поднять руки вверх и делать кистями движение «фонарики». 6-8 р.*

5. «Живительной налившись силой, они с улыбкою встречают все рассвет».

*- И.п. - то же. Прогибать грудной отдел позвоночника. 6-8 р.*

6. «Жучки и паучки проснулись, и тоже к солнцу потянулись».

*- И.п. - то же. Ноги поджимать, сгибая в коленях, и вытягивать вперед. 6-8 р.*

7. «Они на травке спинками лежали,

И беззаботно лапками болтали».

*- И.п. - то же. Болтать в воздухе руками и ногами. 6-8 р.*

8. «Сороконожка это увидала, и вместе сними забавляться стала».

*- И.п. - то же. Руки за головой. Поворачивать ноги, согнутые в коленях,*

*вправо и влево. 6-8 р.*

9. «На солнце вместе греются они после зимушки-зимы». -

*- И.п. - лежат на спине. Руки вытянуты вверх. Перевороты со спины на живот и*

*обратно6-8 р*

10. «А где же солнце? Далеко! Там, на небе!

Посмотрите на него, дарит вам тепло оно».

*- И.п. - лежат на животе, руки под грудью. Поднимать и опускать голову. 6-8 р.*

11. «И мухи от спячки проснулись!.. Солнцу улыбнулись, потянулись…».

*- И.п. - то же. Взяться руками за голени и покачаться вперед-назад. 6-8-р.*

12. «А весёлые червячки на солнце греют свои бочки».

*- И.п. - лежат на животе, руки согнуты в локтях.*

*Ползти вперед на животе без помощи ног.*

13. «Паучки по полянке бежали. и с улыбкою весну встречали».

*- Сесть и ползти вперед, опираясь на ступни и ладони, приподняв таз.*

«И жуки-силачи не лежат на печи.

На лугу разминаются, силы набираются».

*И.п. - лежат на животе. Руки под грудь.*

*Поднимать и опускать прямые ноги. 6-8 р.*

15. «И кузнечики на травке подпрыгивают,

И букашечкам – таракашечкам подмигивают».

*Прыжки в приседе. 6-8 р.*

Инструктор:

Молодцы ребята, хорошо выполнили упражнения.

Ребята, посмотрите, а чей это такой интересный дом и как он называется? (*Муравейник, в нем живут муравьи*). А вы знаете, что муравьи очень трудолюбивы и они все делают сообща.

Давайте мы с вами поиграем в игру «Муравьи».

Дети делятся на две команды. Каждая команда кладет на плечо канат. По сигналу ведущего команды «муравьев» двигаются к стулу, огибают его и возвращаются на место. Канат должен все время находиться на плечах участников. «Муравьи» должны шагать дружно, чтобы никто не отстал, не споткнулся, не упал.

Это крылатое насекомое похоже на пчелу, оно полосатое, и у него тоже есть жало. Что это за насекомое? Конечно - это оса. (*Показывает изображение* *осы).* Но вот раздался удар грома. Начался дождь. Оса спряталась под листочком, пережидает грозу. А ветер дует, раскачивает деревья.

Замечательно потрудились наши муравьи, а теперь давайте сделаем нашу полянку еще прекрасней и оставим на ней память о нас, давайте посадим на ней еще цветов.

(*Обратное превращение*).

Выкладывание цветов из ниток

Инструктор:

Благодаря вам, дети, наша полянка стала еще прекрасней. Вы потрудились и теперь давайте отдохнем. Ляжем на коврики и закроем глаза.

Релаксация

Дети ложатся на спину, на ковер, закрывают глаза, расслабляя все мышцы. На фоне спокойной музыки и звуков леса звучит голос ведущего.

Инструктор:

Реснички опускаются,

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают,

Ножки тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают,

Шея не напряжена и расслаблена.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко…ровно…

Глубоко…

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем

Потянулись! Улыбнулись!

И совсем уже проснулись!

(*Н.Клюева, Ю.Касаткина*)

Инструктор:

Ну вот, ребята, мы отдохнули с вами. Послушайте как громко поют птицы весной, которые вернулись из теплых краев. Что это на деревьях? (*Ответы детей*).

Инструктор:

Давайте, когда придет пора появиться маленьким птенцам - мы придем с вами в лес и посмотрим как изменился наш лес, наша поляна, как маленькие птенцы будут учиться летать?

(*А сейчас на память о нашем путешествии, я подарю вам этих божьих коровок*).

Инструктор:

Ну, а теперь мы пойдем к себе в группу, и я думаю, что вы ещё долго будете вспоминать о нашем путешествии в весенний лес.