**Конспект непосредственно организованной физкультурной деятельности**

**в старшей группе по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.**

**Цель**: способствовать приобретению детьми опыта в двигательной деятельности, направленной на правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений. развивать способность к саморегуляции и самоконтролю при выполнении движений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Методические рекомендации, текстовое сопровождение |  |
| 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 | Дети заходят в зал  Дети строятся в шеренгу на черте  Глубокий вдох – выдох  Вдох и медленный выдох  Поворот, перестроение в колонну  Ходьбы обычная  Х. на носках , руки вверх  Х на пятках , руки внизу  Х. с высоким подниманием колена руки в сторону  Х. с разворотом стопы наружу  Бег на носках, прыжки на носочках с продвижением вперед  Дети расходятся на гимнастические коврики в И.П: сед, руки упор сзади, ноги вместе и ожидают начала музыки | Воспитатель: здравствуйте ребятки. Мне сегодня позвонил доктор Айболит, он лечил больных зверей и у него закончились лекарства. У меня есть лекарства для больных зверей, но мне тяжело их донести, хочу вас попросить помочь доставить лекарства доктору Айболиту. Вы поможете мне? Только идти надо далеко и преодолеть по пути много трудностей, а еще мы с вами будем изображать всех зверей которых встретим по пути  Дети ровненько стоят осанку проверяют,  плечи спину и затылок сильно выпрямляют  Вот надули большой шар  бух и сдулся все пропал  А потом опять надули и  теперь тихонько сдули  Поворот направо все готовы, начинаем марш зверят  - Раз два три четыре  -мы жирафы  - мы пингвины  - петушок идет красиво , крылья в сторону раскинув  гордо голову подняв выступает словно граф  - мишка мишенька. дружок разворачивай носок  пятку ставь прямее, будешь бегать ты быстрее  - полетели птички, птички – невелички  крылышками машут и на носочках скачут (2 раза)  Стоп зверята отдохнем, и потом  тренировочку начнем,  разбегайтесь по домам будет весело всем нам  рядом с ковриками лежат мешочки с песком (лекарство для зверей) |  |
| 2.1 | 1. И.п. сед, упор сзади. Носки ног одновременно вперед – на себя  2. И.П. тоже носки ног развести в стороны – соединить вместе  3.НОЖКИ ПОШЛИ ГУЛЯТЬ и.п. – тоже. Небольшими шаговоми движениями ноги согнуть – выпрямить  4. СКАМЕЙКА и.п. - сед упор сзади , ноги согнуть. Поднять нижнюю часть туловища вверх выпрямляя ноги в коленном суставе - задержаться в этом положении - опустится  5. ГОРКА и.п. сед руки упор сзади ноги выпрямить. Поднять нижнюю часть туловища вверх – задержаться в этом положении – вернуться в и.п.  6.КАЧЕЛИ и. п. – сед, колени согнуть. голову наклонить к коленям. Выполнять поступательные движения вперед – назад  7. ЗВЕЗДОЧКИ и.п. лежа на спине, руки и ноги в стороны. Согнуть ноги к животу руками обхватить колени – вернуть в и.п.  8. СТРОИМ ЗАБОР и.п. лежа на спине руки под головой – поднять вверх прямую правую ногу , поднять вверх прямую левую ногу, опустить правую, потом левую ноги  9. СТУПЕНЬКИ и.п тоже. поочередными движениями - маленькими шажками поднимать ноги вверх опускать вниз  10. упражнение на ДЫХАНИЕ  11.ЗМЕЯ и.п. лежа на животе, руки согнуты в локте на полу на уровне груди. Выпрямить руки прогнувшись в спине (произнести ШШШШШ) – вернуться в и.п.  12.ЛОДОЧКА и.п.лежа на животе ноги вместе кисти рук соеденить вверху . прогнувшись в спине покачиваться на животе как будто лодку качает на волнах.  13. КОШКА и.п. стоя на четвереньках спину выгнуть вверх – кошка рассердилась, спину прогнуть вниз – кошка стала доброй  14. САМОЛЕТ и.п. лежа на животе, руки в стороны. Прогибаясь в спине оторвать руки от пола и задержать на несколько секунд  15. ЦАПЛЯ и.п. стоя на четвереньках правую ногу вытянуть назад и под музыку покачивать ей вверх – вниз, вправо – влево . тоже с левой ногой  16 МЫ РАСТЕМ . и.п. – сидя на пятках руки перед грудью . встать на колени руки вытянуть вверх – вернуться в и.п.  17. ВЕЛОСИПЕД и.п. сед упор на локти. Сгибать поочередно к животу правую – левую ногу.  18. упражнение на дыхание | Упражнения выполняются под музыкальный ритм без словесного счета, воспитатель указывает название упражнения, и подсказывает ошибки детям. Каждое упражнение выполняется 4-8 раз в зависимости от музыки  Чтобы спинка была ровной,  чтобы ножки не болели,  задания веселые проделать мы сумели |  |
| 2.2. | Дети берут мешочки и кладут на голову далее выполняют задания с мешочком на голове  С мешочком на голове сохраняя правильную осанку: идут по скамейке, сохраняя равновесие, между предметов, перешагивая предметы, пролезают в тоннель (мешочек в руке), вылезают из тоннеля и складывают мешочек в корзинку | вот мы в Африку попали  что же там мы увидали  камни горы на пути  нужно нам их обойти  ведь осталось совсем немного пути  мы по мостику пойдем через реку перейдем, а потом…  через лес дремучий проберемся и деревья обогнем, а потом….  по тоннелю мы пройдем и к Айболиту мы придем. |  |
| 3.1 | Дети останавливаются , выходит Айболит (ребенок подготовительной группы) | - Здравствуйте ребята, Вы мне очень помогли, вы лекарство принесли. Всем спасибо за помощь, вот подарок вам от меня – музыка для успокоения, чтобы вам отдохнуть, сил набраться на обратный путь.  ну а я побегу лечить зверей (уходит) |  |
|  |  | - ну а нам домой пора.  Все , закончилась игра,  напоследок всем покажем до чего мы хороши. посмотрите спинки наши  КЛАССНО ВЫГЛЯДЯТ ОНИ. |  |