**План-конспект гимнастики после дневного сна:**

**Профилактика нарушения осанки у дошкольников**

**в средней группы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИ Студентки: Якшина Наталья  Учебная группа: \_\_№34\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Место проведения:  спальня  Физкультурный инвентарь, пособия: гимнастическая палка или скакалка. | | | Оценка:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Преподаватель:  Гусева Татьяна Александровна  Дата: | | |
|  | Части. Мин. | Содержание | | Доз. |  |
|  | 1 часть | Потягивание | | 30 сек (1 раз) |  |
|  | 2 часть | Комплекс ОРУ: 1.«Кошечка», 2.«Большая собака», 3.«Скручивания», 4.«Топорик», 5.«Качалка» | | 5 мин |  |
|  | 3 часть | Ходьба по дорожкам здоровья  Водные процедуры | | 3 мин (3круга) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части доза | Содержание | Дозировка |
| 1 часть - **Вводная** | **Потягивание.**  И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх, над головой. Одновременное вытягивание рук и стоп. Вернуться в И.п. | 1 раз  медленный темп  30 сек |
| 2 часть- **Основная** | **1.** **«Кошечка»**  И.п. — Стоя на коленях упираясь руками в пол.  1-выгибам спину (круглая спина), голова опущена вниз;  2-прогибам спину, голова смотрит вверх.  2. «Большая собака»  И.п. — Стоя ноги выпрямлены,  1- нагнуться, достать руками пола  2- пытается переставлять руки вперед  3- И.п.  Это упражнение развивает гибкость позвоночника, тренируется поясничный отдел.  3. «Скручивание»  И.п. — лечь на спину, руки развести в стороны.   1. Ноги, согнутые в коленях, поворачивает в одну сторону, голову и руки — в другую. 2. Выполнить то же самое в противоположную сторону. Это упражнение — хорошая профилактика сколиоза.   4. «Топорик»  И.п. — Гимнастическую палку или скакалку держать сзади, ноги прямые.   1. Наклон вперед, руки с палкой или скакалкой поднимает вверх, 2. И.п.   5. «Качалка»  И.п. — Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Обхватить их руками и катается по постели покачивающимися движениями вперед и назад.  Упражнение нужно выполнять очень аккуратно! | 1 мин 7 раз  1 мин 6 раз  1 мин  8 раз  1мин  7 раз  1 мин  8 раз |
| 3 часть –  **Заключительная** | **Ходьба по массажной дорожке**  1 круг - обычная ходьба  2 круг - внешний свод стопы  3 круг - на носках  4 круг - обычная ходьба  **Водные процедуры:** умывание лица, кистей и рук до плеч. | 3 круга |