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

 **Профилактика нарушения осанки у дошкольников**

**в средней группы**

|  |  |
| --- | --- |
| ФИ Студентки: Якшина НатальяУчебная группа: \_\_№34\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Место проведения:спальняФизкультурный инвентарь, пособия: гимнастическая палка или скакалка. | Оценка:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Преподаватель:Гусева Татьяна АлександровнаДата: |
|  | 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 здоровьяВодные 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 размедленный темп30 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 пола2- пытается переставлять руки вперед3- 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 раз1 мин 6 раз1 мин8 раз1мин  7 раз1 мин8 раз |
| 3 часть –**Заключительная** | **Ходьба по массажной дорожке**1 круг - обычная ходьба2 круг - внешний свод стопы3 круг - на носках4 круг - обычная ходьба**Водные процедуры:** умывание лица, кистей и рук до плеч. | 3 круга |