

**Подготовила: воспитатель ГБДОУ № 23 Выборгского района г Санкт-Петербург Иванова Наталья Юрьевна**

**ПЛАН — КОНСПЕКТ ИГРОВОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ по профилактике нарушений осанки и профилактике плоскостопия в старшей группе «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СКАЗКАМ Г.Х. АНДЕРСЕНА»**

**Образовательная область – физическое развитие**

**ЦЕЛЬ:** Формирование навыка правильной осанки и укрепления свода стопы, используя подвижные игры и игровые упражнения.

**Задачи:**

1. Развивать чувство равновесия и координацию движения детей.
2. Закреплять навык ходьбы с правильной осанкой.
3. Способствовать развитию силы мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей.
4. Воспитывать умения самостоятельно выполнять физические упражнения.
5. Овладение подвижными играми с правилами.
6. Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.
7. Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

**Интеграция областей:**

Социально-коммуникативное: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, побуждение детей к самооценке и оценке действий поведения сверстников, привлечение детей к расстановке и уборке спортивного инвентаря, оборудования.

Познавательное развитие: активация мышления детей, развитие ориентирования в пространстве, развитие внимания, воображения, быстроты реакции.

Речевое развитие: Побуждение детей к проговариванию действий, пересказ знакомых сюжетов сказок, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности.

**Оборудование и инвентарь:** музыкальный центр, подборка музыкальных произведений, кольца по количеству детей, массажеры на полгруппы, массажная дорожка, мелкие камушки, ортопедические стельки на полгруппы, 1 обруч, 2 гимнастические скамейки.

**Ход занятия**

Здравствуйте ребята! Сегодня нас ждут приключения, мы отправимся в путешествие по сказкам Г.Х. Андерсена. Я буду вам читать небольшие отрывки из сказок и показывать упражнение, напоминающее сказочный персонаж, а вы попробуете его угадать! Но сначала, давайте вспомним, какие сказки сказочного писателя вы знаете? (использованы литературные произведения: «Стойкий оловянный солдатик», «Русалочка», «Принцесса на горошине», «Гадкий утенок», «Снежная королева», «Огниво»).

№	Части и содержание занятия	Дозировка	Темп	Организационно-методические указания
	<b>Вводная часть</b>	3 мин.		
1	Вход в зал, построение в колонну, приветствие.	20 сек.	Средн.	Постройтесь в колонну по одному, по росту. Подравнялись, руки на пояс.  Идем по кругу красиво, голову не опускаем
2	Ходьба на носках, руки вверх	20 сек.	Средн.	Взять кольца
3	«Снежная королева» ходьба с кольцом на голове	20 сек.	Средн.	<i>Сейчас мы отправляемся в снежное царство, где метут метели и воют вьюги. Кто правит в этом королевстве? Голову держать прямо, кольцо не ронять. Мы снежные королевы и короли. (Снежная королева)</i>
4	«Индюк» Ходьба на пятках, кольцо за спиной	25 сек.	Средн.	<i>А теперь перенесемся в другую сказку - на птичий двор, какой же тут шум и гам! Вот идет важный индюк. Вперед не наклоняться.</i>
5	«Петух». Ходьба с кольцом на голове, высоко поднимая ноги, сгибая в коленях.	15 сек.	Средн.	Кто еще живет на птичьем дворе? <i>«Он садится на забор, Оглашает криком двор, От его КУ-КА-РЕ-Ку, Все встают как по звонку.»</i> Спина прямая, голову держать прямо, кольцо не ронять.
6	«Гадкий утенок» Ходьба на носках в полуприседе, кольцо за спиной	20 сек.	Средн.	<i>«Удивительный ребенок! Только вылез из пеленок, Любит плавать и нырять, Как его родная мать! (Гадкий утенок)»</i> Пятки отрывать от пола
7	Ходьба приставным шагом правым и левым боком, кольцо за спиной	30 сек.	Средн.	<i>Обойдем весь двор вдоль забора, и вспомним всех домашних птиц. Сохранять правильную осанку</i>
8	Обычная ходьба, перестроение в круг	30 сек.		Разомкнуться

	<b>Основная часть</b>	12 мин.		
<b>1</b>	<b>Общеразвивающие упражнения с кольцом</b>	4 мин.		
1	«Спускаемся в дупло дерева». И. п. — о.с., 1 — наклон головы вперед; 2 — и.п., 3- то же назад; 4 — и. п.	4 раза	Средн.	А теперь нам на пути <i>встретилась старая ведьма — безобразная, противная: нижняя губа висела у нее до самой груди.</i> Что она сказала бравому солдату? <i>(Оно внутри пустое. Влезь наверх, там будет дупло, ты и спустись в него, в самый низ! А перед тем я обвяжу тебя веревкой вокруг пояса, ты мне крикни, и я тебя вытащу.</i> Спускаемся по веревке и смотрим наверх, затем вниз. Туловище не наклонять
2	«Задуваем огонь»  И. п. — о.с. 1 — поворот головы вправо — выдох; 2 — и.п. — вдох;  3-4 то же влево	4 раза	Средн.	А что попросила достать из подземелья старая ведьма? (Огниво) Правильно выполнять выдох
3	«Поднимаемся наверх» И. п. — узкая стойка, ноги врозь, кольцо за головой. 1 — наклон вправо — вдох; 2 -и.п.- выдох; 3-4 — то же влево.	4 раза	Средн.	Огниво мы нашли, сокровищ набрали, теперь можно и подняться наверх по дуплу. Ноги не сгибать, локти в стороны
4	И. п.- узкая стойка ноги врозь, кольцо вверху. Повороты туловища вправо, влево.	8 раз	Средн.	Ноги в коленях не сгибать
5	И. п. — то же, кольцо внизу за спиной. 1 — наклон вперед — выдох; 2 — и.п. — вдох.	6 раз	Средн.	Голову не опускать, смотреть вперед
6	«Собака повись!» И.п. — сед упор сзади, кольцо одето на стопы. 1 — 3 — ноги с кольцом вверх; 4 — и.п.	4 раза	Средн.	Появление собаки. <i>Солдат достал огниво и огарок, но стоило ему ударить по кремню, как дверь распахнулась, и перед ним очутилась собака с глазами, точно чайные чашки, та самая, которую он видел в подземелье.</i>

				Ноги прямые, на спину не ложиться
7	«Тук-Тук» И. п. — сидя, согнув ноги, упор сзади, кольцо около стоп. Стучать по кольцу пальцами ног.	10 сек.	Быстр.	А теперь, ребята, вспомните, пожалуйста, из какой сказки эти строки: <i>«Как-то вечером разыгралась страшная буря; сверкала молния, гремел гром, дождь лил как из ведра, ужас что такое! И вдруг в городские ворота постучали, и старый король пошел отворять.»</i> (Принцесса на горошине). Стучим в ворота. Спина прямая
8	«Отворяем ворота» И. п. — лежа на животе, кольцо в вытянутых руках вверх, стоит на полу. 1 — 3 — поднять кольцо вверх, прогнуться, посмотреть в кольцо- вдох; 4 — и.п. — выдох	4 раза	Медл.	Мы тоже отправляемся отворять ворота принцессе. Руки не сгибать
9	«Стелим кровать» И. п. — то же, кольцо за спиной. 1 — 3 — поднять кольцо вверх, прогнуться «вверх» — вдох; 2 — и.п. — «вниз» — выдох	4 раза	Средн.	Далее по сюжету сказки, король приказал настелить на кровать множество тюфяков из пуха. Кладем тюфяки, стараемся ровно выполнять движения, от этого зависит, как Принцесса выспится. Руки поднимать выше
10	«Лезем на кровать». И.п. — то же, кольцо в вытянутых руках вверх, лежит на полу. 1 — 3 -«потянулись»- вытянуть руки вверх, носки оттянуть вниз; 4 — «расслабились» — и.п.	4 раза	Медл.	Напряжение мышц чередуется с расслаблением. Руки, ноги от пола не отрывать.
11	«Ужасный сон» И.п.- лежа на спине, кольцоверху. 1 — согнуть ноги, подтянуть колени и голову к груди, кольцо на колене — выдох; 2 — и.п. — вдох.	6 раз	Средн.	Как же спала наша принцесса? <i>«Ах, ужасно плохо! — отвечала принцесса. — Я всю ночь не сомкнула глаз. Бог знает, что там у меня было в постели! Я лежала на чем-то твердом, и теперь у меня все тело в синяках! Это просто ужас что такое!»</i> Опускать ноги, не касаясь пятками пола

12	«Горошинка» И.п. — то же. 1 — 3 — поднять одновременно руки и ноги вверх, достать кольцом стопы ног, голову к груди — выдох; 4 — и.п.- вдох.	4 раза	Медл.	Ноги в коленях не сгибать
13	Построить из колец дорожку	10 сек.		
14	Построение в колонну по одному	20 сек.	Медл.	
	<b>Основные виды движений</b>			Поточно
1	Ходьба по массажной дорожке с правильной осанкой	2 раза	Медл.	Представим, что мы спустились на морское дно океана и там встретились с морскими обитателями. (Русалочка) Сохранять осанку
2	Ходьба на носках по дорожке из колец, наступая в центр кольца	2 раза	Медл.	<i>«В самом глубоком месте стоит коралловый дворец морского царя с большими остроконечными окнами из чистейшего янтаря и с крышей из раковин, которые то открываются, то закрываются, смотря по приливу и отливу»</i> Идем по ракушкам; Кольца не задевать
3	«Русалка». Из и.п. лежа на животе, проползти вперед 4 м опираясь на руки, ноги неподвижны.	2 раза	Средн.	Ногами не помогать
4	П\игра «Сделай правильно» (описание игры - в приложении)	30 сек	Быстр.	Двигаться в одном направлении
5	Релаксация. И.п. — лежа на полу руки за голову, ноги вместе, глаза закрыты.	10 сек.		Полное расслабление всех мышц. Стих «Морское царство»
	<b>Заключительная часть</b>	4 мин.		
1	М\п игра «Собери камушки» (описание игры - в приложении)	1мин.	Медл.	Камушки руками не брать

2	М/п игра «Лягушка и цапля» (описание игры - в приложении)	1,5 мин.	Медл.	Выполняется по подгруппам, одна группа играет,
3	И.п. — сидя на скамейке, стопы на массажерах. Массаж стоп.	1,5 мин.	Медл.	вторая группа работает на массажерах, затем меняются местами
4	Построение, подведение итогов	20 сек.		В шеренгу, проверить осанку
5	Выход из зала по массажной дорожке	20 сек.	Медл.	В колонну по одному, держать осанку.

Воспитатель дает общую оценку тому как были выполнены задания. *«Дорогие ребята, спасибо вам за вашу находчивость, смекалку и активность! Надеюсь вы не только вспомнили любимые сказки, но и получили свой заряд бодрости на целый день!»*

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Описание игр.

#### 1. Физкультминутка «Морское царство»

Мои руки — это волны  
Ветер гонит их вперед.



Мои руки — крылья чаек.  
Небо их к себе зовет.



Мои руки — рыбки в море.  
Плавают туда-сюда.



Мои руки — это крабы.  
Разбежались кто куда.



Спустимся на дно морское.



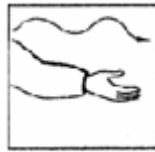
Там кораллы разрослись,



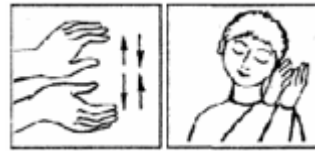
Водоросли все сплелись.  
Очень все на дне красиво!  
Вот проплыл конек игривый.  
(Дети делают подскоки.)



Как змея, ползет мурена,



И акула отдыхает.  
Снится море ей, наверно.



## 2. Игра «Сделай правильно»

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: «Оловянный солдатик» (основная стойка); «Королева» (правильная осанка); «Балерина» (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); «Лечь» (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); «Носочки» (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); «Загораем» (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы.

## 3. Игра «Собери камушки»

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде «Марш!» дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.

## 4. Игра «Лягушка и цапля»

«Лягушки и цапля» – лягушки прыгают по лугу в положении на четвереньках, по сигналу «Цапля идет!» все замирают в той позе, в которой их застал сигнал. Цапля шагает между лягушками, высоко поднимая ноги и сохраняя правильную осанку. Пошевелившуюся лягушку цапля пятнает, эта лягушка становится тоже цаплей. Веселье на лугу возобновляется до следующего сигнала.

### **Список использованной литературы:**

1. Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: Метод. пособие — М.: ТЦ Сфера, 2006. — 64 с.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., — 1986г.
3. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. М., — 2002г.
4. Журнал «Дошкольное воспитание» . 1990. № 9., 1991. № 7., 1998. № 12.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., —2000г.
6. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. М., — 1997г.