

СОД по физической культуре с детьми 6-7 лет группа «Сказка»

Жевлакова А.Л. - инструктор по физической культуре

Цель: Профилактика нарушения осанки и плоскостопия

Задачи:

1. Продолжать разучивать комплекс лечебной гимнастики для дальнейшего выполнения его в домашних условиях
2. Продолжать обучать общему расслаблению
3. Продолжать формировать навык правильного сочетания дыхания с движением, укреплять дыхательные мышцы, способствовать нормальному развитию грудной клетки.
4. Развивать силовую выносливость мышц туловища, мышц пояса верхних, нижних конечностей, мышц ног.
5. Развивать познавательный интерес мышечной системе человека.
6. Активировать общий обмен веществ в организме, стимулировать деятельность сердечно сосудистой и дыхательной систем.
7. Воспитывать внимание, наблюдательность, сознательное отношение детей к формированию правильной осанки,
8. Воспитывать волевые качества.

.3.		Средства	Доз-ка	Методические приёмы и указания
Вводная часть		Построение в одну шеренгу	5 сек	Построение в определенном инструктором месте «В одну шеренгу становись!» Обратить внимание на дистанцию между детьми.
	Стабилизировать ЦНС, активировать внимание, мыслительную деятельность.	И.П. - стойка ноги слегка разведены, б/п и ср/п левой руки, сложенные в форме англ буквы «У», расположены в мягких впадинах под ключицами, по обе стороны грудины, ладонь правой над пупком. Растирать точки под ключицами левой рукой, правая не подвижна, одновременно движение глазами влево - вправо. Тоже смена положений рук.	15 сек 15 сек	Копки мозга. При необходимости помочь ребенку правильно выполнить упражнение.
Вводная часть			1 мин	Мы продолжаем наше путешествие в страну Правильной осанки. Сегодня побываем на станции «Сильные мышцы». Её жители научат нас, как правильно выполнять упражнения для мышц живота и спины, чтобы наши мышцы были не только сильными, но и выносливыми. Но прежде чем отправиться мы должны вспомнить, что такое правильная осанка и не забывать об этом до конца нашего путешествия

	Напомнить о положении частей тела при правильной осанке	1-- о.с.- боком к зеркалу принять правильную осанку, 2 - стойка ноги вместе, носки слегка разведены, голова на груди, спина сгорблена, руки свободно 3-4 тоже	1 мин	Обратить внимание на правильное положение частей тела. О.С - подбородок приподнят, плечи развернуты, спина прямая, живот втянут, ноги прямые, стопы параллельны друг другу. Обратить внимание на ощущения в мышцах, которые возникают в момент напряжения при правильной осанке. Поинтересоваться у детей на сколько трудно или легко им удерживать правильное положение тела.
	Подготовить к выполнению упражнений в ходьбе	Построение в одну колонну		Напомнить о соблюдении дистанции при выполнении упражнений в ходьбе
Вводная часть	Развивать статическую силу мышц сгибателей стопы, пальцев, внутренней поверхности голени, бедра, мышц приводящих лопатки. Формировать навык правильного дыхания во время ходьбы.	Ходьба на носках, руки за головой	10 сек	«На дорожку встаем На носках по ней идем» Обратить внимание на правильное положение рук, головы, ноги в коленях не сгибать.
		Ходьба на пятках, пальцы согнуты, руки «крылышки»	10 сек	Обратить внимание на правильное положение рук
	Ходьба на внешнем своде стопы, руки за спиной 1-вдох 2-4 – произношение звука Га-га-га	10 сек	«Навстречу нам гуси идут». Следить за правильным положением частей тела. Звуки произносить на выдохе	
	Ходьба скрестным шагом, руки крылышки	10 сек	«Гуси отправились по своим птичьим делам, а мы поиграем в крестики».	

	Повысить тонус сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Ходьба руки согнуты в локтях, имитация руками движения колес с произношением звука «Чух-чух-чух».	5 сек	«Садимся в поезд». Обращать внимание на правильное произношение звуков на выдохе	
		Бег	10 сек	В среднем темпе. Следить за техникой бега. Дыхание не задерживать	
		Ходьба руки согнуты в локтях, имитация руками движения колес с произношением звука «Чух-чух-чух».	5 сек	«Поезд замедляет ход». В среднем темпе. Обращать внимание на правильное произношение звуков на выдохе	
	Вводная часть		Быстрый бег	10 сек	В среднем темпе. Следить за техникой бега. Дыхание не задерживать
			Ходьба руки согнуты в локтях, имитация руками движения колес с произношением звука «Чух-чух-чух».	5 сек	«Поезд замедляет ход». В среднем темпе. Обращать внимание на правильное произношение звуков на выдохе
			Быстрый бег	10 сек	В среднем темпе. Следить за техникой бега. Дыхание не задерживать
Способствовать восстановлению дыхания.		Ходьба руки согнуты в локтях, имитация руками движения колес с произношением звука «Чух-чух-чух».	10 сек	«Поезд замедляет ход». В медленном темпе. Обращать внимание на правильное произношение звуков на выдохе	
Подготовить к выполнению комплекса упражнений		Перестроение в рассыпную по меткам		Свободный выбор детей, встают около выбранной линии.	
	И.П. – О.С.	10 сек	«Мы прибыли на станцию «Сильные мышцы», жители этой станции выполняют различные упражнения для выносливости мышц спины, живота и придумывают им интересные названия.		

	Способствовать улучшению кровообращения в тканях организма, подготовить мышцы живота и диафрагмы к повышению нагрузки.	И. п – стойка ноги врозь, руки на животе 1- вдох живот надуть 2 – выдох мягко втянуть	4р	Гимнастика мозга. «Мячик» Темп медленный. Дыхание спокойное, ровное. Выполнять движения глазами влево вправо.
	Способствовать правильному положению частей тела для дальнейшего выполнения упражнений.	И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища по ориентиру.		Ориентир – белая полоса. Полоса должна проходить по средней линии тела.
	Способствовать развитию силы верхнего пучка прямых мышц живота	1) . И.П - лежа на спине, руки вдоль туловища 1-2- И.П. – вдох 3-4-5 –выдох поднять голову, руками потянуться к носкам, носки на себя 6-7-8 И.П. – расслабиться,	3р	«Складочка» обратить внимание на напряжение и расслабление мышц живота. Ноги в коленях не сгибать
	Способствовать улучшению кровообращения в тканях организма,.	2) .И. п. - лежа на спине, руки крылышки 1-2 – руки в стороны вдох 3-4 – выдох И.П	4р	«Парящая птица» Темп медленный Обратить внимание детей на расслабление.
	Способствовать развитию силовой выносливости косых мышц живота. Способствовать развитию межполушарного взаимодействия мозга	3). .И. п. - лежа на спине, ноги согнуты, кисти к плечам 1-поднять правую ногу, голову от пола, левым локтём потянуться к правому колену 2 - 3 – удержать положение 4-И.П.	3р	кинезиологическое упражнение. «Перекрестный шаг» Обратить внимание на сочетание дыхания с движением, на напряжение и расслабление мышц живота

	Способствовать улучшению кровообращения в тканях организма, функции внешнего дыхания.	4).И. п. - лежа на спине, носки согнуты, руки вдоль тела 1-2 –И.П вдох, 3-4-5- кисти к плечам носки на себя «С-С-С»	бр	«Насос» Темп медленный. Обратить внимание на сочетание дыхания с движением, на общее расслабление после выдоха. Выдох губы трубочкой.
основная часть	Способствовать развитию силовой выносливости прямых мышц живота.	5)И. п. - лежа на спине, ноги согнуты, с опорой на стопы, кисти к плечам 1- ноги выпрямить вперед, руки вперед 2-3- и. п - расслабиться	4р	«Паук» Темп медленный. Обратить внимание на сочетание дыхания с движением.
	Способствовать развитию силы мышц сгибателей нижних конечностей.	6). И.П. – на животе, левая нога согнута, правая прямая, руки под подбородком 1- смена положений ног 2- И. П.	8 раз	«Веселые ноги». Темп средний. Дыхание свободное, ровное. Стопа в положении сгибания.
	Способствовать развитию силовой выносливости разгибателей спины и нижних конечностей	7) И.П. – лежа на животе, руки в стороны 1- поднять голову, плечи, руки крылышки 2-3 удержание 4 – отпустить ноги на пол, руки в стороны расслабиться	4 р	«Самолет» Дыхание не задерживать, Обратить внимание на прямые ноги,
	Способствовать растяжению мышц спины и пояса верхних конечностей	8 - Сед на пятки согнувшись, руки вверх, голова опущена. 1- встать на четвереньки, поднять голову – гав 2- ИП -	5р	«Собачка в будке» Тем медленный. Обратить внимание на произношение звуков на выдохе
	Способствовать развитию подвижности грудного отдела позвоночника, развитию мышц грудной клетки, силы мышц рук.	9). Ходьба с опорой на колени и предплечья, 1-прогнуться в грудном отделе позвоночника с произношением звука «Мя». 2 - согнувшись в грудном отделе позвоночника с произношением звука «Ш»	5р	«добрая - злая кошка» Темп медленный Обратить внимание на произношение звуков на выдохе

	Подготовить к выполнению упражнения стоя	перестроение в круг	10 сек	Построение в круг в указанном инструктором месте. «Посмотрите сколько тюльпанов на полянку»
основная часть	Способствовать общему расслаблению мышц тела.	И.П. упор присев 1-4 –руки вверх, ладонями во внутрь цветов просыпается 5-8 – опустить кисть, предплечье, руки и голову, согнуться, упор присев.		«Тюльпан на полянке» Наступило утро. Выглянуло солнышко, тюльпан раскрыл свой бутон». «Наступил вечер, тюльпан засыпает, закрывает свой бутон»
	Подготовить детей к выполнению упражнения в положении сидя на стуле. Способствовать стимуляции самостоятельного выполнения упражнений	И.П - сидя на стуле, платочек в руках.		Нас жители станции научили делать упражнения для выносливости мышц спины и живота, а мы их научим делать упражнения для развития пальцев рук и мышц стопы с платочками. Дети, каким упражнениям мы научим жителей. Право выбора.
	Способствовать развитию силы мышц пальцев рук и стопы. Закрепить умение детей выполнять упражнения для развития мышц стопы самостоятельно.	И.П. – сидя на стуле, хват за края платочка пальцами рук. Собрать платочек пальцами рук, сжать его в руках.	3р по 10 сек	Обратить внимание на осанку Между сериями упражнений встряхнуть руками, расслабить пальцы рук.
		И.П. – сидя на стуле, пальцы ног на платочке, платок расстелен на полу. Собрать платочек пальцами ног	3р по 10 сек	Обратить внимание на осанку Между сериями упражнений расслабить мышцы стопы.
		взять платочек пальцами ног, подкинуть и поймать руками	3р по 10 сек	
взять платочек пальцами ног, и помахать им	3р по 10 сек			

основная часть	Способствовать закреплению умения удерживать части тела в положении правильной осанки	<p align="center">Игра «Паук и жучки» Ход игры.</p> <p>Водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по залу. По сигналу воспитателя мухи должны замереть, в положении правильной осанки. Паук обходит играющих детей, выбирая ребенка с неправильной осанкой.</p>	3 мин	«А теперь я предлагаю всем поиграть в игру паук и жучки» Среди веток паучок Смастерил себе сачок. Паутинка так легка! Славный дом у паука. С помощью считалки определяется водящий. Водящего выбирать среди детей, которые приняли правильную осанку.
Заключительная часть		Построение в круг.	15сек	Давайте попрощаемся с жителями станции «Сильные мышцы». Пора возвращаться в детский сад. Нам с вами необходимо выложить дорожку к детскому саду.
	Подготовить инвентарь для выполнения упражнений в ходьбе.	Расстановка инвентаря		Привлечь детей к расстановке инвентаря
	Снизить психоэмоциональную нагрузку. Поддержать достигнутый тонус мышц стопы.	Ходьба по дорожке здоровья	3 мин	На тропинку встаем В детский сад мы все идем. Следить за осанкой, правильной постановке стопы во время ходьбы.

				<p>Вот мы с вами снова в детском саду Давайте встанем к зеркалу и посмотрим на нашу осанку?</p>
закрепить достигнутое на занятие умение удерживать правильную осанку.	<p>1—О.С. боком к зеркалу принять правильную осанку, 2 - стойка ноги вместе, носки слегка разведены, голова на груди, спина сгорблена, руки свободно 3-4 тоже</p>	1 мин	<p>Обратить внимание на правильное положение частей тела. О.С - подбородок приподнят, плечи развернуты, спина прямая, живот втянут, ноги прямые, стопы параллельны друг другу. Поинтересоваться у детей на сколько труднее или легче, по сравнению с началом занятия, им удерживать правильное положение тела. У вас ровные спинки, красивая и правильная осанка. Сразу видно, что мышцы у вас стали более выносливыми.</p>	
	рефлексия.		<p>На какой станции мы сегодня побывали? А чему нас сегодня научили жители этой станции? Чему мы научили жителей? Хотите еще попутешествовать? На следующее занятие мы с вами снова отправимся в страну Правильной осанки, и узнаем, какие нам еще необходимо выполнять упражнения, чтобы осанка у нас была правильной и красивой.</p>	

