

Отчет о проведении образовательной деятельности по физической культуре в средней группе

(в рамках реализации мероприятий муниципального проекта «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников ДОО г. Белгорода»)

Задачи :

1. Образовательные :
 - Создание системы работы по профилактике и предупреждению нарушений осанки и плоскостопия у детей.
 - Создание условий для организации работы по профилактике и предупреждению нарушений осанки и плоскостопия через организацию специальных мероприятий.
2. Оздоровительные:
 - Формирование правильной осанки и плоскостопия
3. Развивающее:
 - Повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей.
4. Воспитательные:
 - Содействие воспитанию эмоционального выражения и творчества в движении

Инвентарь и оборудование: гимнастические палки, мячи

Место проведения: спортивный зал МБДОУ д/с №40 г.Белгорода

Время: 10:00

№ ч/з	Содержание	Дозировка (сек., мин., кол-во раз)	Темп (умеренный, быстрый, медленный)	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть			
	Проверка осанки. Игровые упражнения в ходьбе, в беге направленные на профилактику нарушений ОДА: (Профилактика нарушения осанки): Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. (Профилактика нарушения плоскостопия): Ходьба на носках	<u>30с</u>	<u>Умеренный</u>	<u>Спина ровная, руки прямые</u>
		<u>1 мин</u>	<u>Средний</u>	<u>Спина ровная, руки прямые</u>

	<p><i>Здесь лисичка пробежала И следы хвостом сметала. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, 1–15 мин). А потом прошел медведь – Любит мишенька шуметь. Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин). Лучшие качели – Гибкие лианы, Это с колыбели Знают обезьяны. Легкий бег на носочках (до 1 мин). Еж тихонько бежал, Никому он не мешал.</i></p>	<p><u>1 мин</u></p> <p><u>30с</u></p> <p><u>1 мин</u></p>	<p><u>Средний</u></p> <p><u>Средний</u></p> <p><u>Медленный</u></p>	<p><u>Дышать носом</u></p>
2.	Основная часть			
	<p>ОРУ и корригирующие упражнения с предметами и без, дыхательные упражнения, основные виды движений, игровые упражнения, подвижные игры, направленные на профилактику нарушений ОДА: (Профилактика нарушения осанки):</p> <p>1. Упр. «Палку подними» и. п. – палка внизу. 1 – палку к груди, 2 – палку вверх, 3 – палку к груди, 4 – и. п.</p> <p>2. Упр. «Мельница» и. п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 – повернуть палку вертикально, 2 – и. п.</p> <p>3. Упр. «Вертушка» и. п. – ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот вправо. 2 – и. п., 3 – поворот влево, 4 – и. п. При повороте ноги не сдвигать</p> <p>4. Упр. «Лошадки» и. п. - узкая стойка, палка к груди. 1 – поднять согнутую правую ногу, коснуться ее палкой, 2- и.п., 3-4 тоже другой ногой</p> <p>5. Упр. «Колобки» и. п. – лежа на спине, ноги вместе, палка в прямых руках за головой. 1 – поднять палку и коснуться согнутого колена, 2 – и. п., 3-4 тоже другой ногой</p> <p>6. Упр. «Лодочка» и. п. – лежа на животе, палка впереди в согнутых руках. 1 – поднять палку вперед, прямые ноги оторвать от пола вверх, прогнуться, 2 – и. п.</p> <p>7. Упр. «Попрыгунчики» и. п. – о. с., палка стоит</p>	<p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 2 раза</p>	<p><u>Выполнять упражнения в среднем темпе</u></p>	<p><u>Спина прямая</u></p> <p><u>Руки прямые</u></p> <p><u>Повороты глубже</u></p> <p><u>Колено выше</u></p> <p><u>Достать коленом до палки, спину держать прямо</u></p> <p><u>Спину прогнуть</u></p> <p><u>Руки прямые, подскоки выше</u></p>

	<p>вертикально в правой руке, левая – на поясе. 1 – 8 прыжки на двух ногах вокруг палки. 8. Упражнение па дыхание. (Профилактика нарушения плоскостопия): 1. И. п. – сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя. 2. И. п. – стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул <i>Лось пришел на водопой Не боится нас с тобой.</i> 3. И. п. – сидя на стульчике. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной и другой ногами <i>Белки с шишками играли – И игрушки забирали.</i> 4. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой. <i>Лиса – чудо, как плясала, Ножку к ножке приставляла!</i> 5. И. п. – лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок на себя. То же с другой ногой <i>А змея меняла кожу – Хочет стать красивой тоже.</i> 6. И. п. – сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами <i>Крокодил на солнце грелся, Целый день в воде вертелся.</i></p>	<p>1 мин 1 мин <u>1 мин</u> <u>По 30с</u> <u>3-4 раза</u> <u>8-10 раз</u></p>	<p><u>Выполнять упражнения в среднем темпе</u></p>	<p><u>Носки тянуть вперед, спина прямая</u> <u>Спина прямая</u> <u>Стараться удерживать салфетки и т.д.</u> <u>Носок тянуть</u> <u>Тянуть носок</u> <u>Повороты глубже</u></p>
3.	Заключительная часть			
	<p>Игры малой и ли средней интенсивности, направленные на профилактику нарушений ОДА. Ходьба по коррекционным дорожкам: 1. Подвижная игра «Быстро возьми». 2. Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.</p>	<p><u>3-5 мин</u></p>	<p><u>Быстрый темп</u> <u>Медленный темп</u></p>	

	<i>Пантера бесшумно по лесу идёт. Пантера сегодня добычу найдёт.</i>			
--	--	--	--	--

Заведующий МДОУ №
