

Отчет о проведении образовательной деятельности по физической культуре в старшей 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: мячи, салфетка, мелкие предметы, карандаш, лист бумаги, массажный коврик

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 - мяч в руках перед грудью. По сигналу повернуться через левое плечо и идти в другую сторону, «гусиным» шагом, мяч за головой.	30с	Умеренный	Спина прямые, руки ровная
	(Профилактика нарушения плоскостопия): Ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп; стопы	1 мин	Умеренный	Спина прямые, руки ровная

	<p>держат параллельно. Перекатываться с пятки на носок и обратно.</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. «Ладочки» - и. п. – о. с. мяч в руках перед грудью, с усилием нажимать ладонями на мяч</p> <p>2. Упр. «На носочки поднимись» и. п. – о.с., мяч перед грудью, мяч в согнутых руках. 1 – мяч вперед, 2 – вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч. 3 – мяч вперед, 4 – и.п.</p> <p>3. Упр. «Поверни мяч» - и. п. – широкая стойка, мяч впереди в прямых руках. 1 – 4 поворот мяча вправо-влево</p> <p>4. Упр. «Наклонись» и. п. – о.с., мяч в руках в внизу за спиной. 1- наклон вперед, одновременно поднимая руки с мячом вверх, прогнуться, смотреть вперед, 2 – и.п., 3-4 – то же</p> <p>5. Упр. «Мяч за головой» и. п. – широкая стойка, мяч в согнутых руках за головой. 1 – поворот туловища вправо (ноги не отрывать, смотреть вперед), 2 - и.п. , 3-4 то же в другую сторону</p> <p>6. Упр. «Колобок» и. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 – мячом коснуться согнутых колен обеих ног. 2 – и.п.</p> <p>7. Упр. «Прокати» и. п. – лежа на животе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – прогнуться, прокатить мяч в левую руку, 2 - то же другой рукой.</p> <p>8. Упр. «Бревнышко» И.п. – лежа на животе, мяч в прямых руках впереди, 1-2 перекаты с живота на спину в одну сторону, 3-4 - обратно (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>9. Упр. «Выше мяч» и.п. - сидя на пятках, мяч пред грудью. 1- стать на колени, мяч вверх, 2 – и.п., 3-4 то жжет. (8-10 раз).</p> <p>10. Упр. «Попрыгунчики» и.п. – стоя, правая нога на мяче, руки на поясе. Прыжки на левой ноге вокруг мяча. То же на</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раза</p> <p>5 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>4 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p><u>По 2 раза</u></p>	<p><u>Выполнять упражнения в среднем темпе</u></p>	<p><u>Сжимать ладони как можно сильнее</u></p> <p><u>Руки ровные, спина прямая, тянуться вверх</u></p> <p><u>Повороты глубже</u></p> <p><u>Наклоны ниже</u></p> <p><u>Спина прямая</u></p> <p><u>Прогнуться вверх</u></p> <p><u>Прогнуться вверх</u></p> <p><u>Стараться на мяч не опираться</u></p>

<p>левой (по 2 раза на каждой ноге). 11. Упр. «Подышали» и. п. – о. с. Мяч поднять вверх, подняться на носки – вдох, 2 – мяч перед грудью длительный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф». 3-4 то же</p>	<p><u>3-4 раза</u></p>		<p><u>Прогнуться в спине</u></p>
<p>(Профилактика нарушения плоскостопия):</p>			
<p>1. Катать вперед-назад мяч или скалку – сначала одной ногой, затем другой.</p>	<p><u>По 5 раз</u></p>	<p><u>Выполнять упражнения в среднем темпе</u></p>	<p><u>Катить мяч как можно дальше</u></p>
<p>2. Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в продолжение всего упражнения). Движениями пальцев постараться подтащить под пятку разложенное на полу полотенце или салфетку, на которой лежит какой-нибудь предмет. Выполнять поочередно каждой ногой.</p>	<p><u>6-8 раз</u></p>		<p><u>Пальцами ног подтащить под пятку салфетку</u></p>
<p>3. Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены). Большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену.</p>	<p><u>По 3-4 раза</u></p>		<p><u>Носок тянуть</u></p>
<p>4. Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног мелкие предметы, разложенные по полу, складывать их в кучки и затем точно так же перекладывать из одной кучки в другую, стараясь не уронить. Выполнять поочередно каждой ногой.</p>	<p><u>1 мин</u></p>		<p><u>Стараться не упускать предметы пальцами ног</u></p>
<p>5. Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.</p>	<p><u>1 мин</u></p>		<p><u>Стараться рисовать точные фигуры</u></p>
<p>6. Сидя на полу с согнутыми коленями, стопы прижаты к полу. Прогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямить и т. д. (имитация движения гусеницы). Выполнять упражнение двумя ногами одновременно до тех пор, пока пальцы еще могут касаться пола.</p>	<p><u>6-8 раз</u></p>		<p><u>Носки тянуть</u></p>
<p>7. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.</p>	<p><u>1 мин</u></p>		<p><u>Выпрямлять ноги как можно дальше</u></p>
<p>8. Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях – снаружи и снутри.</p>	<p><u>1 мин</u></p>		<p><u>Круг стараться вести как можно больше</u></p>
<p>9. Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между</p>	<p><u>По 4 раза</u></p>		<p><u>Носки стараться дотянуть друг до друга</u></p>

	<p>стоящими на полу стопами около 29 см), «склонить» друг к другу согнутые пальцы ног, а затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте.</p> <p>10. Сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.</p> <p>11. Сидя на стуле, стопы на полу, расстояние между ними около 20 см. Сводить и разводить пятки, не отрывая от пола.</p> <p>12. Захватить обеими стопами мяч и приподнять его.</p>	<p><u>1 мин</u></p> <p><u>1 мин</u></p> <p><u>5 раз</u></p>		<p><u>Пятки стараться не опускать на пол</u></p> <p><u>Пятки стараться дотянуть друг до друга</u></p> <p><u>Стопы сводить на внешнюю сторону</u></p>
3.	Заключительная часть			
	<p>Игры малой и ли средней интенсивности, направленные на профилактику нарушений ОДА. Ходьба по коррекционным дорожкам:</p> <p>1. Ходить по ребристой (например стиральной) доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде.</p> <p>2. Сжимать обеими ступнями резиновую грушу или мячик.</p>	<p><u>3-5 мин</u></p>	<p><u>Медленный темп</u></p>	<p><u>Спина прямая, руки в стороны</u></p>

Заведующий МДОУ № _____
