



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №17 «Березка»

**Конспект занятия по физической культуре
для детей с ЗПР 3-8 лет
«Профилактика опорно-двигательного аппарата»**

2025 г.



Задачи:

1.Образовательные:

- Обучение техники правильной осанки

2.Оздоровительные:

- Профилактика опорно-двигательного аппарата.
- Создать условия для укрепления здоровья по средствам общеразвивающих упражнений, подвижных игр.
- Создать условия, способствующие укреплению дыхательной системы организма ребенка.

3.Развивающие:

- Способствовать развитию активности.
- Способствовать развитию внимания.

Способствовать развитию мышц.

Инвентарь и оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры, палочки длиной 20 см, игрушечные машинки, футбол мяч, коврики или ковер.

Место проведения: спортивный зал

№ ч/з	Содержание	Дозировка (сек., мин., кол-во раз)	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть (5 мин.)		
	Построение в одну шеренгу	2мин.	<p>Добрый день дорогие друзья! Дети сегодня на занятии мы будем укреплять наше здоровья, научимся держать правильную осанку.</p> <p>Дети, а вы знаете что такое правильная осанка?</p> <p>А как она выглядит?</p> <p>А осанка влияет на здоровье организма? Дети а что такое здоровье?</p>
	<p>Нужно встать спиной к стене и прижать к ней лопатки и пятки. В норме затылочные бугры, ягодицы и икроножные мышцы прижимаются плотно. При нарушении осанки поправит положение использование этого теста как упражнения.</p> <p>Игровые упражнения в ходьбе, беге направленные на профилактику нарушений ОДА:</p>	1мин.	<p>А у вас правильная осанка?</p> <p>Так давай же проверим, разделимся на пары и по очереди становимся спиной к стене для проверки осанки.</p> <p>Все проверили? Молодцы.</p> <p>Вот мы чуть-чуть познакомились с правильной осанкой, теперь можно приступить к разминке!</p>

Ходьба в колонне по
одному в обход предметов.

1. Ходьба обычная:

5 метров

Сопровождаем ходьбу стихами:

На веселую зарядку приглашаем
всех с утра.

А здоровым быть и крепким
помогает нам ходьба.

Спину прямо держим все, нос не
опускаем,

Так мы весело идем, весело
шагаем.

5 метров

Чтоб падений избежать, надо
ноги поднимать.

Рассказать мы можем маме – надо
не стучать ногами.

Если правила все знать, можно
весело шагать,

Можно долго так шагать и ничуть
не уставать.

Стихи сопровождаются
действиями:

Снег, снежок идет с утра,
начинается игра.

Мы идем ловить снежинки, мы
идем ловить пушинки!

Как услышишь слово «ТРИ»
скоро снежинку лови!

(ходьба обычная в ритме
прочтения рифмовки)

Раз, два, три, раз, два, три...
(после слова «ТРИ» хлопок перед
грудью, дети 3-4 лет,

Раз, два, три! Стоп, замри!

2. Ходьба с хлопками

	<p>3. Ходьба на носках:</p> <p>5 метров</p> <p>На носочки встанем все – сразу подрастем.</p> <p>На носочки встанем все и вот так пойдем.</p> <p>Спинка прямо – взгляд вперед. Не стучим ногами.</p> <p>Научились так ходить и покажем маме.</p> <p>4. Ходьба с высоким подниманием колена:</p> <p>5 метров</p> <p>-Петя, Петя, петушок, на голове гребешок.</p> <p>Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет.</p> <p>Важно по двору идет, «кукареку» поет.</p> <p>Важно ножки поднимает, хоть и птица – не летает</p> <p>Бег:</p> <p>1 мин</p> <p>В колонне друг за другом,</p> <p>(помогаем детям которым нужна помощь в связи с особенностью развития)</p> <p>Обычный бег.</p>	
2.	Основная часть (13 мин.)	
	<p>ОРУ и корригирующие упражнения для профилактики правильной осанки, плоскостопия.</p> <p>«Лодочка»</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед.</p> <p>1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.</p>	<p>4мин.</p> <p>Упражнения направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Следим за выполнением упражнения, руки должны быть прямыми, ноги не сгибать.</p> <p>4-5 раз</p>

	<p>2 - принять исходное положение</p> <p>«Кораблик»</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки отведены назад, пальцы переплести.</p> <p>1 - поднять голову и плечи, прогнуться, руки назад.</p> <p>2 – 7 - держать принятое положение.</p> <p>8 - принять исходное положение.</p> <p>Упражнение «Кошка»</p> <p>Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка.</p> <p>«Красивые наклоны».</p> <p>И. п.: сидя, руки в упоре сзади. 1 - глубокий наклон вперёд, обхватить стопы руками. 2 – 3 - держать позу. 4 - принять исходное положение.</p> <p>«Прогибаемся назад».</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки в стороны. 1 - прогнуться назад. 2 – 3 - держать позу. 4 - принять исходное положение.</p> <p>Упражнение «Отдых»</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Руки сзади собраны в замок, стараемся поднять плечи, как можно выше и держимся в этот положении.</p> <p>Максимально прогибаем поясницу, при прогибе пояснице делаем выдох.</p> <p>Следим, чтобы дети не сгибали ноги в коленях, колени прижимаются к полу, взгляд вперед.</p> <p>Руки и ноги должны быть прямыми.</p> <p>Думаем о дыхании, делаем глубокий вдох и выдох.</p>
--	---	--	---

Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперед, руки вытянули.

Подвижные игры:

«Футбол»

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

«Веселый мяч»

Играют 5—6 человек в исходном положении сидя по-турецки в кругу. Дети, проговаривая стихи про мяч, перекатывают фитбол от одного к другому в произвольном направлении:

Игра -эстафета для профилактики плоскостопия

"Загрузи машину"

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

4-5 раз

3мин.

2мин.

3мин.

Следим, чтобы дети бросали мяч с умеренной силой.

Следим, чтобы ноги не отрывались от пола.

В данной игре очень важно следить за положением осанки, поправляем детей при необходимости.

Ты катись, веселый мяч, Быстро-быстро по рукам, У кого веселый мяч, Тот исполнит песню нам.

Не убираем руки с пояса.

Не наклонятся к палке

	<p>Усложненный вариант. Соревнуются две команды.</p> <p>Массаж тела «Черепаша»</p> <p>Шла купаться черепаха И кусала всех от страха: Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!</p> <p>Никого я не боюсь!</p>	1 мин.	<p>Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами : рук, ног, груди.</p>
3.	Заключительная часть (3мин)		
	<p>Ходьба по коррекционным коврикам:</p> <p>-Ходьба «По медвежьей» — на руках и ногах и высоким подниманием таза.</p> <p>-«Солдаты» — шаги на мешочки и «ножки».</p> <p>Построение, подведение итогов, организованных уход их зала.</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Не обгоняя друг за другом, внимательнее.</p> <p>В одну шеренгу становись!</p> <p>Ребята сегодня мы с вами познакомились с правильной осанкой, все очень постарались, но особенно хорошо выполнял упражнения Петя.</p> <p>Занятие закончилось всем спасибо, до свидания!</p>