



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, фитбол мяч, коврики или ковер.

Место проведения: спортивный зал





№ ч/з	Содержание	Дозировка (сек., мин., кол-во раз)	Организационно-методические указания
1.	<p>Подготовительная часть (5 мин.)</p> <p>Построение в одну шеренгу</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>	2мин. 1мин.	<p>Добрый день дорогие друзья! Дети сегодня на занятии мы будем укреплять наше здоровье, 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>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>



	<p>Ходьба в колонне по одному в обход предметов.</p> <p>1.Ходьба обычная:</p>	5 метров	<p>Сопровождаем ходьбу стихами:</p> <p>На веселую зарядку приглашаем всех с утра.</p> <p>А здоровым быть и крепким помогает нам ходьба.</p> <p>Спину прямо держим все, нос не опускаем,</p> <p>Так мы весело идем, весело шагаем.</p> <p>Чтоб падений избежать, надо ноги поднимать.</p> <p>Рассказать мы можем маме – надо не стучать ногами.</p> <p>Если правила все знать, можно весело шагать,</p> <p>Можно долго так шагать и ничуть не уставать.</p> <p>Стихи сопровождаются действиями:</p> <p>Снег, снежок идет с утра, начинается игра.</p> <p>Мы идем ловить снежинки, мы идем ловить пушинки!</p> <p>Как услышишь слово «ТРИ» скорей снежинку лови!</p> <p>(ходьба обычная в ритме прочтения рифмовки)</p> <p>Раз, два, три, раз, два, три... (после слова «ТРИ» хлопок перед грудью, дети 3-4 лет,</p> <p>Раз, два, три! Стоп, замри!</p>
	<p>2. Ходьба с хлопками</p>	5 метров	

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

	<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>	4-5 раз	<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>
--	--	---------	---



	<p>Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, руки вытянули.</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>«Футбол»</p> <p>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.</p> <p>«Веселый мяч»</p> <p>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:</p> <p>Игра -эстафета для профилактики плоскостопия</p> <p>"Загрузи машину"</p> <p>Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.</p>	4-5 раз 3мин. 2мин. 3мин.	
--	--	--	--



	<p>Усложненный вариант. Соревнуются две команды.</p> <p>Массаж тела «Черепаха»</p> <p>Шла купаться черепаха И кусала всех от страха: Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь!</p>	1мин.	<p>Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами : рук, ног, груди.</p>
3.	Заключительная часть (3мин)		
	<p>Ходьба по коррекционным коврикам:</p> <p>-Ходьба «По медвежьи» — на руках и ногах и высоким подниманием таза.</p> <p>-«Солдатик» — шаги на мешочки и «ножки».</p> <p>Построение, подведение итогов, организованных уход их зала.</p>	<p>2 мин.</p> <p>1мин.</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, досвидания!</p>