

Конспекты открытых уроков в рамках проекта

## «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

внедрение программы физического воспитания с оздоровительной направленностью  
детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся  
в коррекционных школах и дошкольных образовательных учреждениях  
компенсирующего вида г. Екатеринбурга

## Содержание

ГКОУ СО «Екатеринбургская школа № 1», технологическая карта урока ФГОС ОВЗ по адаптивной физкультуре, 4 класс .....	3
ГКОУ СО «Екатеринбургская школа № 4, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», план - конспект урока по программе «Здоровый ребенок», 1 класс .....	8
ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат №6, реализующая адаптированные основные образовательные программы», конспект урока «Путешествие по сказкам» .....	10
ГКОУ СО «Екатеринбургская школа № 7», конспект урока на тему: «Профилактика плоскостопия» .....	13
ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат №8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», конспект урока «Путешествие в сказочный лес в поиске волшебного ежика» .....	16
ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат №8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», конспект урока «Упражнение на формирование правильной осанки» .....	19
ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат №10, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», конспект урока «Коррекция и профилактика нарушений осанки» .....	23
ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат №10, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», конспект урока «Коррекция и профилактика плоскостопия» .....	25
ГБОУ СО «Верхнепышминская школа-интернат имени С.А. Мартиросяна, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», конспект урока «Путешествие в комнату Здоровья» .....	27
ГБОУ СО «Верхнепышминская школа-интернат имени С.А. Мартиросяна, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», конспект урока «Путешествие на сказочную планету» .....	29
МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 46, конспект занятия по физической культуре в подготовительной группе .....	31
МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 46, конспект занятия «Как быть здоровыми» .....	33
МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 101, конспект занятия по физической культуре в старшей группе «Прогулка в зимний лес» .....	35
МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 101, конспект занятия по физической культуре в средней группе «Веселый огород» .....	37
МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 438, конспект квест - игры для подготовительной группы .....	40
МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 464, конспект и конспект занятий «Здоровые ноги» .....	43
МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 466, конспект занятия «Тропа здоровья» .....	48
МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 486, конспект занятия «Профилактика плоскостопия» .....	50
МАДОУ - детский сад комбинированного вида № 539, конспект занятия по лечебной физкультуре с детьми старшего дошкольного возраста .....	53
МАДОУ - детский сад комбинированного вида № 539, конспект занятия «Цирк – Шапито» .....	55

**ГКОУ СО «Екатеринбургская школа № 1», технологическая карта урока  
ФГОС ОВЗ по адаптивной физкультуре, 4 класс**

<b>Технологическая карта урока ФГОС ОВЗ (2 вариант)</b> по адаптивной физкультуре 4б класс учитель: Подсекина М.К.	
<b>Тема урока</b>	Формирование правильной осанки в играх и игровых упражнениях.
<b>Тип урока</b>	Изучение нового материала
<b>Дидактическая задача (цель урока)</b>	Освоение системы знаний, необходимой для формирования правильной осанки.
<b>Задачи на урок:</b>	<p><b>Образовательная:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение техники правильного выполнения физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки.</li> </ul> <p><b>Коррекционно-развивающая:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений и подвижных игр;</li> <li>- формирование правильной осанки и укрепление мышц спины;</li> <li>- закрепление навыка правильной осанки.</li> </ul> <p><b>Воспитательная :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание потребности и освоение способов укрепления здоровья</li> </ul>
<b>Формируемые БУД</b>	
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений;</li> <li>- формирование потребности в занятиях, установка на здоровый образ жизни.</li> </ul>
<b>Регулятивные</b>	- осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками.
<b>Познавательные</b>	- правильно выполнять упражнения и понимание устных высказываний учителя.
<b>Коммуникативные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы.</li> <li>- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения упражнений на осанку.</li> </ul>
<b>Уровни (предметные результаты)</b>	<p><b>Минимальный:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, во время игры.</li> <li>- знание частей тела человека.</li> </ul> <p><b>Достаточный:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие функциональных возможностей организма.</li> <li>- понимать значение выполняемых действий.</li> <li>- знать положение правильной осанки.</li> </ul>
<b>Оборудование: для обучающихся</b>	Гимнастические палки, массажные мячи, осинки
<b>для педагога</b>	Демонстрационные карточки «правильная осанка», гимнастическая палка

Этап урока	Цель этапа	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа (индивидуальный образовательный маршрут)	Планируемые результаты	
					Базовые учебные действия (компонент жизненной компетенции)	Предметные результаты (академический компонент)
<p><b>Подготовительная часть (10 мин.)</b></p> <p><i>Беседа по теме: « Правильная осанка».</i></p> <p><b>Упражнения, на сенсорных дорожках</b></p>	<p>Мотивировать, заинтересовать учащихся к предстоящей работе на уроке.</p> <p>В доступной форме дать представление о правильной осанке</p> <p>Добиться четкого выполнения упражнений.</p>	<p><b>Приветствие. (музыка «Звуки природы»</b></p> <p><b>Сообщение темы и задач урока:</b></p> <p>- сегодня наш урок посвящён формированию осанки.</p> <p>– Ребята посмотрите на картинки с детьми. Какая картинка вам нравится? На каких детей приятно смотреть? Стройные люди радуют глаз. Надо в детстве приучиться держать спину прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине и ногах.</p> <p>Ребята покажите, где у вас голова, шея, спина, руки, живот, ноги и ступни. Сегодня на занятии мы будем выполнять упражнения для мышц спины и другие. Отправляемся с вами в страну здоровья, а дорогу нам покажет волшебный мячик. Готовы к путешествию? Тогда идём по волшебным дорожкам за мной и делаем как я.</p> <p>А теперь проверим, правильно ли мы держим нашу спину. Для этого подойдите к стеночке затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены.</p> <p>Контроль за правильным выполнением</p>	<p>Самостоятельно проходят в зал, садятся на ковер. Приветствуют учителя. Знакомятся с задачами урока</p> <p>Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Сами берут мячик (2 раза по сенсорным дорожкам), 2 раз – руки за головой</p> <p>Выполняют упражнения.</p>	<p>создать условия для формирования эмоционального настроения на работу.</p> <p>создать условия для развития двигательного пространства в процессе ходьбы</p>	<p><b>Личностные:</b> формирование потребности в занятиях, установка на здоровый образ жизни.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы.</p> <p><b>Познавательные:</b> Правильно выполнять упражнения и понимание устных высказываний учителя.</p> <p><b>-Регулятивные:</b> соблюдать дистанцию.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p>	<p>Развитие элементарных пространственных понятий.</p> <p>Знание частей тела человека.</p> <p>Умение выполнять исходные положения.</p>

<p><i>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Основная часть (20 мин.)</i></p> <p><i>Коррекция осанки у стелны.</i></p>	<p>Способствовать запоминанию последовательности выполнения упражнений.</p>	<p>упражнения и последовательностью счета.</p> <p><b>ОРУ с гимнастической палкой:</b></p> <p>1. И. п.: о. с. — палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — вверх, 3 — вперед; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1 —3 — плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4 — и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 —2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперед.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — поднять палку вверх; 4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 — поворот корпуса вправо, одновременно руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, палка в прямых руках. 1—2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — и. п. Ноги от пола не отрывать. Повторить 6—8 раз.</p> <p>7. И. п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упор сзади. 1 —4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4—6 раз.</p> <p>8. И. п.: о. с. — палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох; 2 — и. п. — выдох. Повторить 6—8 раз</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений на месте.</p>	<p>При необходимости помогать в выполнении упражнения</p>	<p>выполнять упражнения по укреплению осанки.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения упражнений на осанку.</p> <p><b>Личностные:</b> умение добросовестно выполнять упражнения;</p>	<p>Развитие функциональных возможностей организм.</p>
---	---	--	--	---	---	---

<p><b>Заключительная часть (10 мин.)</b> <i>Дыхательная гимнастика.</i></p> <p><b>Релаксация.</b></p>	<p>Способствовать формированию правильной осанки.</p>	<p>Рассказывает и показывает обучающимся способы контроля правильной осанки (встать у стены, затылок, затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены).</p> <p><b>Подвижная игра: «Волшебные ёлочки»:</b> Учитель – лесник, дети – ёлочки. Дети встают у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные ёлочки. По сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружась по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит ёлочки, осматривает их, неровные забирает с собой.</p> <p>Даёт методические указания во время подвижной игры, следит за техникой безопасности.</p> <p>Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки речевки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Паровоз»:</b> <i>Паровоз кричит: «Ду-ду-ду-уууу!</i> <i>Я иду, иду, иду!»</i> <i>А колеса стучат,</i> <i>А колеса говорят:</i> <i>«Так-так, так-так.</i> <i>Чуф-чуф, чуф-чуф.</i> <i>Ш-ш-ш, уууу!</i> <i>Приехали.</i></p> <p><b>Релаксация «На природе»:</b> И. п. – поза покоя. Лежа на спине, ноги врозь, руки ладонями вверх, голова повернута влево, глаза закрыты, представь: <i>Будто мы лежим на травке.</i></p>	<p>Выполняют упражнения, направленные на контроль правильной осанки.</p> <p>Выполняют дыхательные упражнения. (использовать свисток)</p> <p>Выполняют упражнения на</p>	<p>отрабатывать умение выполнять упражнения с правильной осанкой;</p> <p>создать условия для развития двигательной пространственной координации в процессе ходьбы и бега.</p> <p>Развитие дыхания</p>	<p><b>Личностные:</b> Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществляют контроль своих действий, ориентируясь на показ учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> работа с информацией, построение речевых высказываний.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения подвижных игр на осанку.</p>	<p>Понимать значение выполняемых действий.</p> <p>Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, во время игры.</p>
---	---	--	---	---	--	--

<p><b>Упражнения для снятия напряжения зрительного анализатора:</b></p> <p><b>Оценивание.</b></p>	<p>Снизить нагрузку, провести рефлексию.</p> <p>Обобщить полученные на уроке знания.</p> <p>Укрепление и охрана здоровья, в том числе охрана остаточного зрения</p>	<p><i>На зеленой легкой травке. Греет солнышко сейчас. Руки теплые у нас... Жарче солнышко сейчас, Ноги теплые у нас... Хорошо нам отдыхать.... Но пора уже вставать. Крепче кулаки сжимаем, Выше, выше поднимаем! Потянуться, улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!.</i></p> <p>1) зажмурь изо всех сил глаза, а потом широко их открой. Повторить упражнение 4–6 раз; 2) посмотри в окно. Найди самую дальнюю точку и удержи на ней взгляд в течение 1 мин.</p> <p><b>Оцените, как вы работали?</b> Если у вас все получалось, примите позу с правильной осанкой.</p>	<p>расслабление.</p> <p>Показывают упражнения правильной осанки.</p>	<p>Коррекция зрения</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно и с помощью учителя оценивать свои действия. Прогнозируют результаты усвоения материала.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> уметь слушать; строить правильные высказывания.</p> <p><b>Личностные:</b> дать самооценку собственной деятельности.</p>	<p>Понимать значение выполняемых действий</p> <p>овладение специальными знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану остаточного зрения</p>
---	---	--	--	-------------------------	---	--

**ГКОУ СО «Екатеринбургская школа № 4, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», план - конспект урока по программе «Здоровый ребенок», 1 класс**

**План - конспект урока по программе «Здоровый ребенок»  
с обучающимся 1 Д класса  
(вариант 2 АООП)**

**учитель: Трапезникова А.И.  
Красильникова Н.Л.**

**Тема: ОРУ, профилактика плоскостопия.**

Цель: профилактика плоскостопия, повышение двигательной активности детей.

**Задачи:**

1. Образовательные: развитие двигательных функций, формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Коррекционно-компенсаторные: профилактика: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: профилактика плоскостопия, сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов.
5. Развивающие: развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**БУД:**

*Личностные учебные действия:*

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортивного кабинета;

*Коммуникативные учебные действия:*

- Следить за объяснением учителя.
- умение выполнять инструкции педагога;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

*Регулятивные учебные действия:*

- выполнять задание в течение определенного периода времени, от начала до конца.
- поддержание правильной позы.

*Познавательные учебные действия:*

- выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому
- выполнение простых речевых инструкций: «Встань», «Пройди», «Покажи», «Подними»

Инвентарь: дорожка здоровья, аппликатор Кузнецова, массажные мячи, массажные кольца, гантели, тренажеры (велосипед, беговая дорожка), кегли и мяч, соляная лампа, гимнастическая скамья.

**Ход занятия**

**1. Организационный этап.**

- Построение в линию.

Проверка осанки. (Обратить внимание на правильную постановку стоп и осанку: спина прямая, подбородок поднять, пятки вместе, носки врозь.)

**2. Основная часть.**

- 1 круг по дорожке здоровья. Сменяя различные виды поверхности. Спокойный темп, дистанция.
- Тренажеры (велосипед, беговая дорожка).
- Упражнения с гантелями (на вытянутых руках перед собой, вверх, в стороны, переключивание гантелей из руки в руку).
- Упражнения с мячиками – ежиками для улучшения кровообращения.
- Упражнения с колечками массажными.
- Танцевальная пауза (работа на улучшение имитации, работа в темпе).
- Подвижные игры. Боулинг. (понимание правил, умение ждать своей очереди).
- 2 круг по дорожке здоровья.



### **3. Заключительная часть.**

- Упражнение на релаксацию. На ковриках. Слушание музыки, правильное дыхание.

### **4. Рефлексия (подведение итогов занятия)**

Сегодня на уроке мы с вами разучили новый комплекс упражнений, поиграли в веселую игру.

# ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат №6, реализующая адаптированные основные образовательные программы», конспект урока «Путешествие по сказкам»

## Тема урока: «Путешествие по сказкам»

### I. Подготовительная часть.

*Дети входят в зал, выстраиваются в колонну.*

*Актуализация знаний: «Наши лёгкие»*

Зачем мы дышим?

1.1. У каждого из нас два легких - правое и левое. Находятся они внутри грудной клетки. Лёгкие, как и сердце, работают, без остановки. Они перерабатывают поступающий воздух, трудятся днем, и ночью, всю жизнь. Через каждые 3-4 секунды мы набираем в легкие воздух, в котором содержится необходимый нам кислород. Затем легкие выпускают этот воздух, но теперь в нем – углекислый газ и капельки воды, от которых избавляется наш организм. Очень полезно дышать глубоко, чтобы набирать большое количество кислорода. Легкие состоят их миллионов крошечных воздушных мешочков – легочных пузырьков. При вдохе они наполняются воздухом. Важно не допускать, чтобы ваши легкие дали сбой в работе, ведь невнимание к своему организму приводит к серьезным последствиям.

Чтобы избежать заболеваний, выполняем следующие рекомендации:

- больше бывайте на свежем воздухе;
- стараться поменьше простужаться (защищайте от холода горло и грудь);

1.2. Произнесите скороговорку – считалку  
«Тридцать три Егорки»:

*Как на горе, как на пригорке*

*Стоят тридцать три Егорки;*

*(сделать в этом месте глубокий вдох и продолжить)*

*Раз - Егорка, два - Егорка, три – Егорка и т.д.*

*(считать, пока хватит набранного воздуха).*

### II. Основная часть:

2.1. Мы предлагаем вам сегодня отправиться в путешествие по удивительной стране, которой нет ни на одной карте мира, по стране, где царствуют мир, добро, красота, где невозможное становится возможным, где на помощь приходят верные и надёжные друзья! Вы, конечно, догадались, что мы предлагаем совершить путешествие в страну... (сказок)

2.2. Дорога будет очень трудной. Вам предстоит преодолеть разные препятствия. Нужно быть осторожным, там много неожиданностей.

2.3. Какие качества нам помогут преодолеть этот трудный путь? (*Высказывания детей. Смелость, выносливость, сила, смекалка, дружба, хорошее настроение, трудолюбие, усердие, доброта и т.д.*)

Мы должны быть внимательными, сильными, ловкими и смелыми.

- Все собрались?

- Все здоровы?

- Путешествовать по сказкам готовы?

Путешествовать мы пойдем сквозь болота, леса, пещеры, скалы, чащу. Задача стоит перед нами сложная, опасная...

Мы справимся с этим маршрутом?

- Для этого нам необходимо пройти очень непростой «Тропой здоровья»

2.4. А вот и первая остановка. Как вы думаете, что это за сказка?

«Теремок».

*Нам необходимо помочь нашим героям построить теремок*

(Дети выполняют упражнения под музыку)

- *Бег в умеренном темпе*
- *Обычная ходьба.*
- *Ходьба на носках.*
- *Ходьба на пятках*
- *Ходьба на наружной стороне стопы.*
- *Бег в умеренном темпе.*
- *Ходьба обычная.*

Ой! Ребята! Смотрите! Волшебный клубок, он нам может пригодиться.

За клубочком мы пойдем и в другую сказку попадем.

- **Для этого нам необходимо пройти «Тропой здоровья»**

2.5. А вот и следующая сказка.

Как вы думаете, что это за сказка? **«Колобок».**

*Учитель бросает клубок, к заранее подготовленной коробке. В коробке лежат мячи.*

(Дети выполняют упражнения под музыку)

### **ОРУ с мячом**

#### **1. «Жили-были дед и бабушка на полянке у реки»**

И. п. – ноги вместе, руки с мячом внизу.

Вот такой высокий дед

Дети поднимаются на носки, мяч вверх.

И вот такая бабушка!

Опускаются на пятки, мяч вниз. 4 раза

#### **2. «Дед и бабушка лепили колобка»**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом прижаты к груди.

1- повернуть туловище вправо;

2- вытянуть руки;

3- И. п. Повторить то же в другую сторону. Выполнять упражнение 2 -3 раза в каждую сторону.

#### **3. «Спрячем колобка»**

И. п. – ноги врозь, руки с мячом за головой.

1-2- руки поднять вверх, наклониться вперед, посмотреть на мяч,

3-4- И. п. 4 раза

#### **4. «Положили колобка студиться на лавку»**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью.

1- присесть, положить мяч на пол;

2- встать, руки на пояс;

3- присесть, взять мяч в руки;

4- И.П. 4 раза

### **5**

#### **. «Я от бабушки ушёл, я от дедушки ушёл»**

Упражнение в паре, стоят лицом к друг другу

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью.

1-2 - бросает один вверх мяч, другой снизу;

3-4 – ловят мячи, и перебрасывают обратно

#### **6. «Песенка колобка»**

И.п. – ноги вместе

1-2 – одной рукой отбивают мяч об пол;

3-4 - другой рукой отбивают мяч об пол.

2.6. Колобки сейчас возьмем и дальше путешествовать пойдем.

Выполняется ходьба друг за другом, во время которой дети складывают мячи в корзину и берут массажные мячики.

III. Заключительная часть. Рефлексия

3.1. Путешествуя по сказкам, мы совсем забыли про время, а ведь нам пора возвращаться домой. Страна Сказок – удивительная страна, каждый из вас найдёт здесь любимую сказку.

### **Гимнастика для глаз.**

Открываем глазки - раз,

А зажимаем - два.

Раз, два, три, четыре,

Раскрываем глазки шире

А теперь опять сомкнули,

Наши глазки отдохнули.

3.2. Перед тем как нам вернуться, давайте немного отдохнем и сделаем небольшой массаж.

*1. Массаж кистей рук:*

Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек.

*2. Массаж правой и левой руки:*

Двигаем ёжика вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно).

3 Положить ёжика на пол, прижать его правой стопой, подвигать вперед- назад, слегка надавливая. То же левой стопой.

### **Релаксация Придуманная страна**

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только хорошие люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя (звонит колокольчик) на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется.

Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды (звонит колокольчик). Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен, шелест листьев, перезвон лесных обитателей (звонит колокольчик).

Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете.

Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой.

Вот мы в сказке побывали.

Много нового узнали.

А теперь мы всей семьей

Воротились домой!

Подведение итогов занятия.

# ГКОУ СО «Екатеринбургская школа № 7», конспект урока на тему: «Профилактика плоскостопия»

## Конспект открытого урока на тему: «Профилактика плоскостопия».

**Цель:** профилактика и коррекция плоскостопия у учащихся

**Задачи:**

1. Знакомить с понятием плоскостопия и методами и приёмами профилактики.
2. Воспитывать ответственное отношение к сохранению и укреплению здоровья.
3. Формировать и совершенствовать навыки выполнения упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Спортивный инвентарь: массажные мячики, гимнастическая палка, массажные коврики, обручи, шишки, салфетки, бумага.

Место проведения: спортивный зал

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Б Н А Я Ч А С Т Б	<p>Построение. Сообщение целей, задач урока.</p> <p>Здравствуйте, ребята!</p> <p>Давайте поздороваемся!</p> <p>Улыбнемся солнышку: «Здравствуй, золотое!</p> <p>- Улыбнемся небу: «Здравствуй, голубое »</p> <p>- Улыбнемся дождю: «Лейся, словно из ведра!»</p> <p>Гостям улыбнемся: «Пожелаем им, добра!»</p> <p>- Ребята, давайте прислушаемся: что мы слышим?</p> <p>- Птички поют, шелест деревьев.</p> <p>- Как вы думаете, куда мы сейчас отправимся?</p> <p>- В лес.</p> <p>- Правильно, мы с вами отправимся в лесное путешествие.</p> <p>- Прежде чем отправиться в путь, давайте вспомним, как нужно вести себя в лесу.</p> <p>- Не шуметь.</p> <p>- Держаться друг за другом.</p> <p>- Не разбегаться.</p> <p>- Давайте посмотрим на соседа справа, на соседа слева, запомним кто за кем стоит. И пока мы с вами путешествуем будем идти друг за другом.</p> <p>- Еще в лесу можно прислушиваться и услышать много интересных звуков.</p> <p>- Еще можно встретить в лесу разных диких животных.</p> <p>- Дикие животные это какие животные?</p> <p>- Это те животные, которые живут в лесу.</p> <p>- Правильно! Но к ним близко подходить нельзя, это может быть опасно.</p> <p>И так, отправляемся в путь. За мной шагом марш!</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• на носках руки вверх</li><li>• на пятках руки на пояс</li></ul>	1-2 мин	упражнения выполнять

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• на внешней стороне стопы руки в стороны</li> <li>• на внутренней стороне стопы руки в стороны</li> </ul> <p>Ходьба по корригирующим дорожкам с мячом (ежик)  Ходьба босиком по обручу обхватывая край обруча пальцами ног.  Ходьба по низкому бревну с мячом (ежик)  Игра «Собери шишки»  - Я - белочка быстрая,  Хвостик пушистый.  На полянке я играла  Шишечки я собирала.  Сильный ветер налетел,  И корзинку подхватил,  Он корзинку покружил,  Все запасы уронил.  Помогите пожалуйста собрать шишечки.</p>	<p>9-8 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>четко, следить за осанкой  следить за дыханием,  соблюдать интервал дистанцию</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>
<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>	<p>ОРУ на месте</p> <p>1.И.П. – сед на полу ,руки в стороны.  1-4 катание гимнастической палки пальцами  5-8 И.П.</p> <p>2.И.П. –сед на полу  1-4 движение стопой, подошвенное сгибание с поворотом  внутри</p> <p>3.И.П. -сед на полу  1-4 захват пальцами ног гимнастическую палку  И.п. сидя, ноги согнуты, носки на себя</p> <p>1 –оттянуть носки стопы  2 – И.п.  3 – оттянуть носки стопы  4 –И.п.</p> <p>4. И.п. сидя, ноги прямые, между стоп зажат мяч  1 –поднять ноги  2 – И.п.  3 – поднять ноги  4 –И.п.</p> <p>5. И.п. сидя, ноги согнуты, коленки врозь, между стоп зажат,  мяч.  1 – 3 сжимаем мяч стопами  4 – И.п.</p> <p>6. И.п. сидя, правая нога согнута, под стопой мяч  1 – выпрямление правой ноги  2 – И.п.  3 – выпрямление правой ноги  4 – И.п.</p> <p>5.И.п. сидя, левая нога согнута, под стопой мяч  1 – выпрямление левой ноги  2 – И.п.  3 – выпрямление левой ноги  4 – И.п.</p> <p>6.И.п. сидя на стуле, ноги вместе  1 – развести пятки  2 – И.п.  3 – развести пятки  4 – И.п.</p> <p>7.И.п. сидя на стуле, сгибание пальцами ног, кусок ткани,  лежащий на полу  8.И.п. сидя на стуле, захватываем и поднимаем (ручки,  карандаши)</p>	<p>30 мин</p>	<p>следить за осанкой,  выполнять четко за инструктором</p> <p>при выполнении упражнений спину держать прямо</p> <p>следить за осанкой,  выполнять четко за инструктором</p> <p>следить за осанкой,  выполнять четко за инструктором</p> <p>следить за осанкой,  выполнять</p>

	<p>9.И.п. сидя на стуле, рисунок стопами ног.  10И.п. сидя на стуле, разворачиваем салфетку ногами.  11.И.п. сидя на стуле, рвем салфетку ногами.  12.И.п. сидя на стуле, стопы расслаблены на полу  13.И.п. сидя на полу, встряхивание стоп</p>		<p>четко за инструктором</p> <p>следить за осанкой,  выполнять четко за инструктором</p>
<p>З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я    Ч  А  С  Т  Ь</p>	<p>Упражнение на расслабление  Игра «Море волнуется раз»</p> <p>Построение  Подведение итогов урока  Домашнее задание</p>	5 мин	<p>Ученики лежат на спине с закрытыми глазами, слушают медленную спокойную музыку.</p>

# ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат №8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», конспект урока «Путешествие в сказочный лес в поиске волшебного ежика»

Тип урока: Физкультурно - оздоровительной направленности.

Тема: «Путешествие в сказочный лес в поиске волшебного ежика»

Цель: Создать условия для развития физических качеств, повышение интереса к занятиям физкультурой посредством игровой деятельности.

## Задачи урока:

1. Ознакомить с комплексом общеразвивающих имитационных упражнений;
2. Содействовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.
3. Воспитывать положительные эмоции и любовь к занятиям физическими упражнениями.
4. Способствовать развитию внимания, дисциплинированности и навыков сотрудничества в игровых ситуациях;

## УУД, формируемые на уроке:

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД).
3. Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, формированию правильной осанки (познавательные УУД).

Оборудование и технические средства обучения: мелкий нестандартный инвентарь (массажёры – ежики, коврики, деревянные массажёры, дренаж), кубики, гимнастическая скамья, канат, роликовые массажёры, баланс, ноутбук для музыкального сопровождения.

№ п/п	Этапы урока	Содержание этапа, деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1.	Организационный момент (4 мин.)	<p>Дает команду на построение учащихся в шеренгу.</p> <p>«Становись! Равняйся! Смирно! Здравствуйте, ребята! Вольно!»</p> <p>«Дети, посмотрите, что у нас сегодня есть в зале? нужны подвижные игры?»</p>	<p>Строятся в одну шеренгу.</p> <p>Учащиеся отвечают на вопросы.</p> <p>Предлагают варианты ответов.</p>	<p>умение применять установленные правила.</p> <p>владение знаниями и умениями выполнять повороты.</p> <p>умение обращаться за помощью.</p>
	Вводная часть (10 мин.) Предлагают варианты ответов.	<p>«Сегодня, дети, у нас необычный урок. Мы будем заниматься в тренажерном зале, но представим, что мы отправляемся в лес.</p> <p>Проверьте свою одежду и обувь - все ли готовы к путешествию</p> <p>Разминка перед путешествием:</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p>	<p>умение оценивать правильность выполнения упражнения, умение осуществлять самоконтроль и самооценку.</p>



		<p>За направляющим по залу шагом марш.  Бегом марш.  Шагом.  Восстанавливаем дыхание.  На месте стой раз, два.</p> <p>«Какое первое упражнение делают в разминке?»</p> <p>Повороты головы влево право, улыбаемся друг другу.  Поднимаем плечи поочередно.  Берем кубики.  И.п. – о. с 1 – поднимая руки вверх с кубиком, отставьте правую ногу назад на носок - вдох, 2- и.п. – выдох  И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе – вдох. 1 – поднимая левую руку вверх сделайте наклон вправо - выдох; 2 – и.п – выдох. То же с другой руки.  И.п – ноги шире плеч руки вверх держат кубик – вдох, наклоняясь вперед, руки силой опустить между ног, имитируя рубку дров – выдох со звуком (уууух)  И.п – о. с 1- подниметесь на носках, руки вверх – вдох, 2- присядьте, руки перед собой – продолжительный выдох со звуками (жуууу)  И.п – сидя на кубике, 1 – разведите руки в стороны, прогнитесь – вдох, 2 – наклонитесь, стараясь достать пальцами рук носки ног – выдох.  Руки вверх – потянулись, руки в стороны, вниз.  Руки к плечам, круговые вращения вперед, назад.  Круговые вращения туловища.  Наклоны в сторону.  Наклоны вперед.</p>	<p>Строятся в колонну по одному.  Идут по кругу, выполняя  Дети бегут, соблюдая дистанцию, высоко поднимая колени.  Переходят на ходьбу.  Делают вдох носом, ртом – выдох</p> <p>Дети отвечают на вопросы учителя, предлагают порядок проведения разминки.  Выполняют упражнения вместе с учителем.</p>	<p>владение знаниями о правильном выполнении упражнений и правильном дыхании.</p> <p>доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способы их устранения. Умение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя.</p>
2.	Основная часть (28 мин.)	<p>Наш ежик приготовил испытание, нужно пройти по дорожке.  Дорожка не простая она улучшит</p>	<p>Дети начинают ходить о дорожке здоровья.</p>	

		<p>наше здоровье.</p> <p>«Мы хорошо справились с заданием»</p> <p>«Идем дальше. Мы выходим на болото и нам нужно перейти через переправу»</p> <p>«Давайте поиграем в переправу!»</p> <p>Награда ежика полезные яблоки.</p>	Игра переправа	
3.	Заключительная часть (3 мин.)	<p>«Вам понравилось наше путешествие? Кто мне скажет, что мы сегодня делали? Чему научились?»</p> <p>«Дети, наше путешествие подходит к концу.</p> <p>«В колонну по одному – стройся! Налево! В класс шагом – марш!»</p>	<p>Подводят итог урока, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Строятся в колонну по одному.</p> <p>Прослушивают итоги урока.</p> <p>Выходят из зала.</p>	<p>Умение применять полученные знания при выполнении физических упражнений</p> <p>Осуществление комплексного анализа своей деятельности взаимодействия с учащимися во время учебной и игровой деятельности</p>

# ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат №8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», конспект урока «Упражнение на формирование правильной осанки»

**Тема: «Упражнение на формирование правильной осанки», 3а класс.**

**Цель:** Научить детей принимать правильную осанку в различных исходных положениях и сохранять ее более продолжительное время.

**Задачи:**

1. Образовательные: формировать навыки и умения в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья, коррекции телосложения осанки;
2. Коррекционно-развивающие: развивать средствами физической культуры высшие психические процессы;
3. Воспитательные: формировать умение работать в коллективе;
4. Здоровьесберегающие: планировать объем и содержание заданий с учетом индивидуальных особенностей и возможностей учащихся.

**Оборудование:** Магнитофон, коврики, гимнастические скамейки, мелкий нестандартный инвентарь (массажёры – ежики, коврики, деревянные массажёры, дренаж)

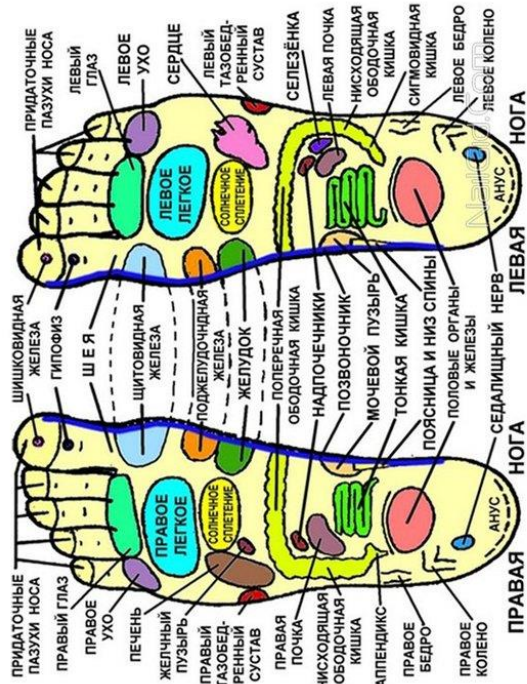
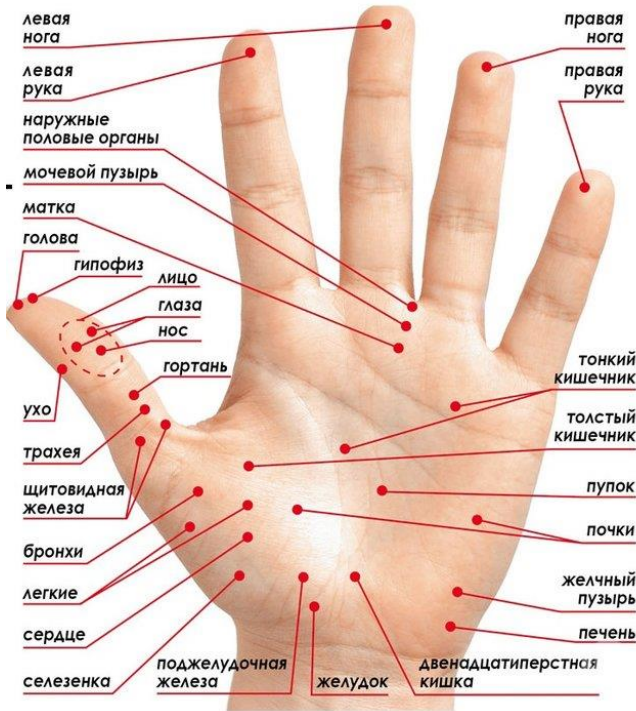
№	Содержание	Вид деятельности учителя	Планируемые результаты			Вид деятельности обучающихся
			Личностные	метапредметные	предметные	
1.	<b>Подготовительная часть урока (10 минут)</b>					
	1. Построение, рапорт, приветствие на уроке «Физкульт- привет!». Что же такое осанка? Осанка – это то, как мы сидим или стоим. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята. Посмотрите, какая чудесная осанка у Золушки или у прекрасного Принца из сказки! А вот у Серого Волка она плохая: он весь согнулся, спина у него колесом, а плечи выдвинуты вперед. Знаете, почему так важно иметь	Организация детей, сообщение темы урока.	Мотивировать детей на безопасный, здоровый образ жизни.	Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками	Правильно выполнять и комментировать упражнения с ситуациями.	Построение в одну шеренгу.  Ответы учащихся

<p>хорошую осанку? Если человек, постоянно сгорбившись, сидит за столом или партой в школе, неправильная осанка с годами войдет у него в привычку, из-за этого сформируется не очень красивая фигура и вид будет расхлябанный. Человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше, чем он на самом деле. Когда мы строим прямо, то выглядим гораздо выше, чем когда сутулимся.</p> <p>Посмотри на изображение позвоночника и сравните, насколько выше ростом можно выглядеть, если поддерживать хорошую осанку, и на сколько ниже, если стоять сгорбившись или скособочившись.</p> <p>- Тема нашего урока: «Осанка. Профилактика нарушений осанки».</p> <p>А сейчас за направляющим шагом марш. Бегом марш. Ходьба. Восстановление дыхания. Ходьба на носках, руки наверх возле ушей, руки напряжены Ходьба на пятках, руки перед собой выполняем ножницы.</p> <p>Разминка на месте ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – 2 – наклон головы вправо 3 – 4 – ИП 5 – 6 – наклон головы влево 7 – 8 – ИП по 4 раза в каждую сторону ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз; 1 – 4 – сведение лопаток вперед 5 – 8 – отведение лопаток назад выполнить 4 раза; Круговые движения прямыми руками с подниманием и опусканием через стороны:</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>1 – 4 – вверх 5 – 8 – вниз; ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – 2 – наклон в правую сторону, левая рука тянется в верхний правый угол 3 – 4 – ИП 5 – 6 – наклон в левую сторону, правая рука тянется в верхний левый угол 7 – 8 – ИП по 4 раза в каждую сторону; Ходьба с мешочками на голове начиная движение со стены.</p>					
<b>2.</b>	<b>Основная часть урока (28 минут)</b>					
	<p><b>1. А сейчас ребята</b> Мы Вам расскажем о проекции тела которая находится в руке (Приложение №1) Робота с массажными мячами. Проекция тела в стопах Дорожка здоровья</p>	<p>Учитель следит за выполнением упражнений, исправляет ошибки, помогает ученикам, у которых не получается.</p>	<p>Показ и объяснение учеником упражнений Понимание необходимо сти выполнения упражнений</p>	<p>Оценивать правильно сть выполнен ия упражнен ий.</p>	<p>Запомнить комплекс упражнен ий.</p>	<p>Ребята выполняют упражнения, каждое упражнение выполняется</p>
	<p>Подвижная игра «Цветной коврик»</p>					
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть урока (7 минут)</b>					
	<p><b>1. Построение в одну шеренгу.</b> <b>Вывод:</b> каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. <b>Подведение итогов урока.</b> <b>Какое впечатление у вас осталось от урока?</b></p>	<p>Оценивание учащихся.</p>	<p>Умеют слушать и слышать.</p>			<p>Стоят в шеренгу, слушают притчу. Дети делают вывод, что нового они узнали на</p>

Дети получают смайлики, с помощью которых оценивают урок.

уроке, какую полезную информацию возьмут для себя.



**ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат №10, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», конспект урока «Коррекция и профилактика нарушений осанки»**

**Конспект урока № 1**

Коркодинова Н.В., учитель физической культуры, I квалификационная категория

**Тема: Коррекция и профилактика нарушений осанки.**

Задачи

Образовательные

1. Обучение упражнениям для укрепления мышц спины.
2. Обучение упражнениям с предметами.
3. Обучение дыхательным упражнениям.

Оздоровительные

1. Укрепление мышц спины, стопы, профилактика сколиоза.
2. Развитие зрительного анализатора.

Воспитательные

1. Воспитание бережного отношения друг к другу, дружбы.
2. Воспитание взаимопомощи, эмпатии.

Коррекционные

1. Коррекция скованности и недостаточности движений.
2. Развитие подвижности в суставах.

Место проведения: спортзал ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат № 10».

Время проведения: 11 ноября 2019 года 10 часов 50 минут – 11 часов 30 минут.

Класс 4 А.

Инвентарь: канат, массажные коврики, дорожка здоровья, гимнастическая скамейка, гантели, теннисные мячи, ручные массажеры, бутылочки с водой и трубочки.

Часть урока	Содержание	Время	Методические указания
Организац ионн ая часть	1. Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.	3 мин.	Построение по росту. Следить за осанкой.
	2. Замер пульса.	1 мин.	Указать, где измеряем пульс и время измерения (30 секунд).
Подготовительная часть	1. Ходьба по кругу ✓ на полной стопе ✓ на носках ✓ на пятках ✓ на внешней стороне ступни ✓ с высоким подниманием бедра ✓ с различным положением рук	3 мин	Следить за осанкой, соблюдать дистанцию, выполнять четко под счет учителя. Положение рук меняем по сигналу учителя.
	2. Бег по кругу.		Бег медленный, следим за дыханием.
Подготовительная часть	3. Разминочные упражнения для мышц и суставов ✓ наклоны головы и туловища ✓ вращение в плечевых суставах, ✓ вращение в локтевых, тазобедренных суставах, голеностопе ✓ приседания ✓ повороты туловища ✓ прыжки ✓ ходьба на месте	7 мин	Спина прямая, локти в сторону, плечи не опускаем. Голова не вращается, зафиксирована. Руки на поясе. Следим за дыханием.
О с н	1. Ходьба по канату	7 мин	Следить за положением стоп.

	2. Ходьба по массажным коврикам, дорожкам (деревянным, пластиковым, резиновым)		Стараться вставать двумя ногами. Соблюдать дистанцию.
	3. Ползание по гимнастической скамейке.	2 мин	Следить за положением тела, ног, носков стопы.
	4. Упражнения с гантелями	3 мин	Соблюдать дистанцию.
	5. Упражнения с массажерами	2 мин	Следить за осанкой и дыханием.
	6. Упражнения с теннисными мячами	2 мин	
	7. Упражнения в положении лежа.	3 мин	Объяснить, зачем нужно правильно дышать.
	8. Дыхательные упражнения	2 мин	Заинтересовать, кто дольше подует в трубочку.
Заключительная часть	1. Упражнения для расслабления.	1 мин	В положении лежа, глаза закрыты
	2. Проверка пульса	30 сек	Счет про себя.
	3. Игра на внимание «класс-мирно».	2 мин	Кто ошибается, делает шаг вперед.
	4. Построение, подведение итогов, сообщение оценок, домашнего задания.	30 сек	Отметить лучших, похвалить всех. Дать доступное домашнее задание. Напомнить о необходимости правильного дыхания и соблюдения правильной осанки.



**ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат №10, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», конспект урока «Коррекция и профилактика плоскостопия»**

**Конспект урока № 2**

Коркодинова Н.В., учитель физической культуры, I квалификационная категория

**Тема: Коррекция и профилактика плоскостопия.**

Задачи

Образовательные

4. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия.
5. Обучение упражнениям с предметами.
6. Обучение дыхательным упражнениям.

Оздоровительные

3. Укрепление мышц спины, стопы.
4. Развитие зрительного анализатора.

Воспитательные

3. Воспитание бережного отношения друг к другу.
4. Воспитание взаимопомощи, дружелюбия.

Коррекционные

3. Коррекция скованности и недостаточности движений.
4. Коррекция ориентировки в пространстве.

Место проведения: спортзал ГКОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат № 10».

Время проведения: 14 ноября 2019 года 10 часов 50 минут – 11 часов 30 минут.

Класс 6 В.

Инвентарь: канат, массажные коврики и дорожки здоровья, массажеры для рук и ног, гимнастическая скамейка, увлажнители воздуха, солевая лампа, специальные картинки для гимнастики глаз.

Часть урока	Содержание	Время	Методические указания
Организа- ционная часть	3. Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.	3 мин.	Построение по росту. Следить за осанкой.
	4. Замер пульса.	1 мин.	Указать, где измеряем пульс и время измерения (30 секунд).
Подготовительная часть	2. Ходьба по кругу ✓ на полной стопе ✓ на носках ✓ на пятках ✓ на внешней стороне ступни ✓ с высоким подниманием бедра	3 мин	Следить за осанкой, соблюдать дистанцию. Руки на пояс. Руки за голову, локти в сторону.
	2. Бег по кругу.	7 мин	Бег медленный на носках, следим за дыханием.
	3. Различные упражнения для мышц и суставов ✓ наклон головы и туловища ✓ вращение в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах, голеностопе ✓ приседания ✓ повороты туловища ✓ прыжки		Спина прямая, руки на пояс, голову не опускаем. Следим за дыханием. Упражнение выполняются с максимальной амплитудой. Прыгаем на носках, следим за дыханием.
Основная часть	9. Ходьба по канату 10. Ходьба по массажным коврикам, дорожкам (деревянным, пластиковым, резиновым)	7 мин	Следить за положением стоп. Стараться вставать двумя ногами. Соблюдать дистанцию.

	11. Ползание по гимнастической скамейке.	2 мин	Следить за положением тела, ног, носков стопы.
	12. Упражнения с гимнастическими палками	2 мин	Следить за осанкой и дыханием.
	13. Упражнения с массажерами	2 мин	
	14. Упражнения со скакалками	2 мин	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. Соблюдать дистанцию.
	15. Упражнения в положении лежа.	3 мин	
	16. Дыхательные упражнения	2 мин	Объяснить, как правильно дышать
	17. Работа со специальными карточками для гимнастики глаз	2 мин	Карточки отодвигать медленно, концентрируя взгляд в центре
Закл очите льная ась	4. Упражнения для расслабления.	1 мин	Положение лежа, глаза закрыты
	5. Проверка пульса	30 сек	
	6. Игра на внимание «пол-потолок»	2 мин	Кто ошибается, делает шаг вперед, продолжая играть.
	4. Построение, подведение итогов, сообщение оценок, домашнее задание.	30 сек	Похвалить всех, отметить лучших. Дать доступное домашнее задание.

# ГБОУ СО «Верхнепышминская школа-интернат имени С.А. Мартиросяна, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», конспект урока «Путешествие в комнату Здоровья»

## План-конспект занятия АФК

**Тема:** Путешествие в комнату Здоровья

**Время:** 40 минут

**Место:** комната здоровья

**Инвентарь:** массажные мячи, палки, большие мячи, обручи, кегли, массажная дорожка.

**Цель:** оздоровительная

**Задачи урока:**

**Образовательная:** Ознакомить со специальным инвентарем для оздоровления. Обучить упражнениям для формирования осанки.

**Коррекционно-развивающая:** развить координационные способности, тренировать зрение, опорно-двигательный аппарат.

**Воспитательная:** воспитывать у детей потребности и привычки к ЗОЖ

**Учитель АФК:** Упорова Лилия Павловна

### *Ход урока*

#### **Подготовительная часть.**

1. *Построение, приветствие, сообщение задач урока.*

- Здравствуйте,

Слово какое чудесное,

Красивое, доброе, чуточку нежное.

-Здравствуйте!

Скажем мы новому дню!

-Здравствуйте скажем мы нашим гостям!

Здоровья большого желаем всем вам!

Ребята, сегодня мы совершим путешествие по комнате Здоровья. Узнаем новые упражнения для его сохранения и укрепления.

2. *Точечный массаж лица.*

Быстрее включиться в работу нам поможет точечный массаж для повышения иммунитета.

Проговаривая текст, дети массируют точку ХЭ – ГУ, расположенную между большим и указательным пальцами руки.

Есть волшебная точка у нас,

Будем крутить ее каждый час.

От простуды помогает,

От инфекции спасает.

От безделья, лени – тоже

ХЭ – ГУ – точка всем поможет.

Стало скучно, не грустите –

ХЭ – ГУ – точку покрутите.

Утром, днем и перед сном

Дружно с точкой мы живем.

3. *Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.* Проговаривая текст, дети одним – двумя пальцами производят вращательные движения по часовой стрелке по 8 -9 на каждой точке.

У нас на теле точки есть-

Столько много, что не счесть.

Очень плавно по спирали

Эти точки мы нажали.

Пальчик в ямку опустил

И немного покрутил.

(Дети массируют точку в яремной ямке, расположенной между ключицами)

Под губой и над губой

Помассируем с тобой.

А теперь два пальца сразу

Из носа выгонять заразу.

(Указательными пальцами дети массируют точки с наружной стороны ноздрей, затем тщательно растирают крылья носа)

Руки в кулачки сожмем,

Крылья носа разотрем.

Точка есть и в центре лба –

Помассируй для ума.

Возле уха и внутри

Точки хорошо потри.

(Дети делают массаж точек с обеих сторон ушной раковины и внутри)

Большим пальцем вниз пойдём

И ангину уберем.

(Большими пальцами дети делают плавные движения под подбородком)

Эти точки без сомненья, -

От простуды избавление.

4. *Проверка осанки у стенки*

Игра "Красивая осанка"

5. *Ходьба по массажной дорожке с массажными мячиками(3 круга)*

### **Основная часть**

1. *Упражнения на осанку с гимнастической палкой.(5-7 упр. не больше)*

2. *Упражнение на дыхание "Надуваем шарик"*

3. *Надуваем быстро шарик, (губы трубочкой, имитация надувания шарика)*

Он становится большой. (разводить руки в стороны)

Шарик лопнул, (учитель выполняет хлопок в ладоши)

Воздух вышел. (выдохнуть воздух со звуком "Ш-Ш-Ш")

Стал он тонкий и худой! (свести руки вместе перед собой)

4. *Упражнения с большим мячом*

5. *Упражнения для глаз*

6. *Эстафеты с мячом*

### **Заключительная часть**

1. *Релаксационное упражнение "Морская звезда"*

2. *Построение, подведение итогов.*

# ГБОУ СО «Верхнепышминская школа-интернат имени С.А. Мартиросяна, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», конспект урока «Путешествие на сказочную планету»

## План-конспект занятия АФК

**Тема:** Путешествие на сказочную планету

**Время:** 40 минут

**Место:** спорт.зал

**Инвентарь:** коврики, массажная дорожка, гимнастические палки, массажные мячики, мяч, колокольчик.

**Цель:** оздоровительная

**Задачи урока:** **Образовательная:** научить выполнять упражнения для мышц спины, ног, упражнения на осанку и дыхание.

**Развивающая:** развивать умения давать оценку своим двигательным действиям.

**Коррекционная:** воздействовать с помощью упражнений АФК на координационные способности, осанку, зрение, опорно- двигательный аппарат.

**Воспитательная:** воспитание у детей потребности и привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

**Учитель АФК:** Упорова Лилия Павловна

### *Ход урока*

**Подготовительная часть.**

**1. Построение, приветствие,** сообщение задач урока.

Учитель ЛФК говорит, что сегодня на одной сказочной планете случилась беда. Там злой волшебник заколдовал все живое: зверей, птиц, деревья, цветы.

Учитель ЛФК: Ребята, поможем сказочной планете?

Дети (хором): Да!

Учитель ЛФК: Для того чтобы расколдовать все живое, вам необходимо выполнить следующие упражнения, но выполнить их нужно правильно, иначе мы не сможем помочь нашей сказочной планете.

**2. Ходьба:** -по массажной дорожке

**3. Бег:**- обычный

**4. Дыхательные упражнения:**

• ***В цветочном магазине***

Представьте, что вы пришли в магазин цветов и почувствовали восхитительный аромат цветущих растений. Сделайте шумный вдох носом, и выдох ртом (2-3 раза).

• ***Выдох со счётом***

Сделайте глубокий вдох, на выдохе громко считайте до тех пор, пока не кончится воздух.

**5. Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком**

1) Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

2) Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

3) Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).

4) Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

5) Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).

6) Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.

7) Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).

8) Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

## Основная часть

4. Упражнения на осанку с обручем(5-7 упр. не больше)

5. Подвижная игра "Салки мячом"

6. Упражнения на дыхание:

**Задуйте свечу.** Сделайте глубокий вдох и разом выдохните весь воздух. Задуйте одну большую свечу.

Представьте, что на руке стоят три свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя порциями. Задуйте каждую свечу. Представьте, что перед вами именинный пирог. На нём много маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше маленьких свечек, сделав максимальное количество коротких выдохов.



**Побрызгайте бельё водой** ( В один приём, три, пять). Глубокий вдох и имитация разбрызгивания воды на бельё. Использование скороговорки (хором).

**4. Гимнастика для глаз «Часики шалют»**

Учитель ЛФК: После последних, сложных заданий, я думаю, наша планета оживет, а зло исчезнет навсегда.

**5. Упражнения для мышц спины, ног**

1. и.п. – лежа на спине, руки за головой, 1-2 глубокий вдох, поднять грудную клетку, 3-4 спокойный выдох
2. и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, 1- поднять прямую ногу вверх, 2- и.п., 3-4 тоже другой ногой
- 3.и.п. – тоже, 1-2 – поднять руки вверх глубокий вдох, 3-4- руки опустить спокойный выдох,
4. и.п. – тоже, на каждый счет отведение ног в сторону поочередно,
5. и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе прямые, 1- согнуть правую ногу в колене, 2.и.п., 3-4- тоже левой,
6. и.п.- тоже, 1- согнуть ноги в коленных суставах, 2- выпрямить ноги вверх, 3- согнуть ноги в коленных суставах, 4- и.п.,
7. и.п. – лежа на спине, руки в стороны, 1-2 –поднять таз, удерживаясь на руках и стопе, 3-4- и.п.,
- 8.и.п.- тоже, ноги приподняты и согнуты в коленях под углом 90 град., 1-2- вдох, медленно положить ноги вправо, 3-4 – и.п., 5-8 тоже влево,
9. и.п.- сед – ноги вместе, 1-3- прогнуться в пояснице, 2-4 – и.п.,
10. и.п. – сед ноги скрестно, руки на поясе, 1-3- наклон вправо, 2-4- наклон влево,
- 11.и.п. – сед на пятках, руки вперед, туловище наклонено вперед. Растяжка

Ребята пока мы спасали с вами сказочную планету, мы очень устали, так давайте же выполним упражнение на расслабление с колокольчиком.

**6. "Солнышко"**

И. п.: стоя.

Учитель: Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Опустим руки, теперь они у нас отдохнут. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

Учитель ЛФК: Ребята, все упражнения вы выполнили правильно сказочная планета ожила, давайте теперь играть и веселиться!

## Заключительная часть

**1. Игра «Класс смирно!»**

Дети стоят в одной шеренге. Упражнения выполняются в том случае, когда учитель говорит: «Класс!». Не внимательные делают шаг вперед.

**2. Подведение итогов**

Отметить активных и внимательных

Учитель ЛФК напоминает детям, что сегодня они спасли все живое на сказочной планете своим добром и любовью. Посмотрите как расцвела сказочная планета благодаря вам.

# МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 46, конспект занятия по физической культуре в подготовительной группе

Составитель:  
инструктор по физической культуре МБДОУ № 46  
Болева Л.П.  
I квалификационная категория

## Открытое занятие по физической культуре в подготовительной группе МБДОУ – детский сад компенсирующего вида № 46

**Цель:** Укрепление и сохранение здоровья детей через физкультурное занятие.

### Задачи:

- Продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы с заданиями;
- Способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ с ленточками;
- Закреплять умение детей работать различными способами (фронтальным, поточным, групповым);
- Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей;
- Воспитывать внимание, ловкость, координацию движений и инициативность на протяжении всего занятия;

Продолжительность занятия — 30 минут.

Место проведения — физкультурный зал.

**Методы и приемы:** объяснения, указания, пояснения, индивидуальная помощь, оценка, похвала.

**Оборудование:** Ленточки, гимнастическая скамейка, канат 15м., маты большие, обручи средней величины, мячи диаметром 20-25 см, кубики, дорожка массажная, бревно деревянное, сетка волейбольная магнитофон.

### Ход занятия

#### 1. Вводная часть:

- Построение в колонну (снять чешки, взять ленточки).
- Ходьба на носках, на пятках с ленточками в руках.
- Бег с ленточками с выполнениями упражнений на внимание.
- Востановить дыхание и построение детей в обручи.

#### ОРУ с ленточками и обручами.

1. И.П. ноги вместе, руки вниз с ленточками, голова наклонена вниз. 1 – 3 подъем головы вверх, руки вверх (ленточки волнистые), 2 – 4 голова вниз, руки вниз (ленточки волнистые) – 4 раз
2. И.П. ноги вместе, руки вниз с ленточками. 1 – 3 руки в стороны (ленточки волнистые), 2 – 4 руки вниз (ленточки волнистые) – 4 раз
3. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 3 наклон туловища вправо и влево с ленточкой в руках, 2 – 4 И.П. – 8 раз
4. И.П. ноги вместе, руки внизу с ленточками. 1-3 наклон туловища до пола, не сгибая ног, руки в стороны, скрестно. 2 – 4 И.П. – 4 раз

5. И.П. ноги вместе, руки на поясе с ленточками. 1 – 3 приседание, руки вперед (ленточки волнистые), 2 – 4 И.П. – 4 раз
6. И.П. ноги вместе, руки на поясе, ленточка на полу. 1 – 3 правой и левой ногой, поднять пальчиками ног, вверх, 2 – 4 И.П. – 4 раз
7. И.П. ноги вместе, руки на поясе, ленточка на полу. 1 – 3 правой и левой ногой, поднять пальчиками ног и положить ленточку скрестно. 2 – 4 И.П. – 4 раз
8. И.П. ноги вместе, обруч в руках. 1 – 3 правой и левой рукой, крутить пальчиками рук обруч. 2 – 4 И.П. – 4 раз
9. И.П. ноги вместе, в правой руке обруч. 1 – 5 прелесть, боком через обруч, 6 - И.П. обруч с левой стороны. – 4 раз
10. И.П. ноги вместе, руки на обруче. 1 – 2 правая и левая нога за коленку, приседание. 2 – 4 И.П. 4 раз

**2. Основная часть:** Построение в одну колонну.

Перестроение на ОВД (основные виды движений), полоса препятствие.

1. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с преодолением препятствий (перешагнуть через кубики).
2. Прополсти двумя способами на матах: 1 – ползание на животе, помогая только руками, а ноги прямые; 2 – ползание на животе, помогая руками и ногами.
3. Ходьба по канату: 1 – Пяточки на канате, носки на полу; 2 – носки на канате, пятки на полу.
4. Ходьба по массажной дорожке, маленькими шагами, топя.
5. Ходьба на равновесие по деревянному бревну, правым и левым боком, руки в стороны.
6. Бег по обручам.

Построение в одну колонну с мечами в руках.

### **3. Заключительная часть:**

Подвижная игра «Избавься от меча». Дети делятся на две равные команды, у них в руках мячи и встают команды друг на против друга. Между ними натянута сетка. По свистку, дети начинают перекидывать мяч через сетку. Как только сетка опустится, игра останавливается и считаем мячи у каждой команды.

Выигрывает та команда, у кого будет меньше мячей.

Игра малой подвижности «Стоп». Дети гуляют по залу, спокойно. По команде «Стой», дети медленно ложатся на пол и закрывают глаза. Когда дети лежат на полу, ведущий подходит к любому ребенку, задевает его за плече. Ребенок, тихонько уходит за дверь (прячется). Ведущий говорит «Игра продолжается», дети тихонька встают и угадывают, кто из детей пропал.

Построение в одну колонну, уход из зала в группу.



# МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 46, конспект занятия «Как быть здоровыми»

Составил:  
учитель-дефектолог МБДОУ № 46  
Морозова Наталия Валерьевна

## Коррекционно- развивающее занятие «Как быть здоровыми».

*Цель:* воспитание осознанного отношения к своему здоровью.

*Задачи:* - учить детей выполнять самомассаж рук, головы, ног, ладоней, пальцев, гимнастику для глаз  
- закреплять знания о названии частей тела, их функциональном назначении, их гигиене  
- закреплять знания о вредной и здоровой пище, о здоровом образе жизни  
- развивать зрительное и слуховое восприятие, внимание  
- упражнять в умении загадывать описательные загадки об овощах и фруктах

*Оборудование:* массажные мячики, колечки-пружинки, колокольчики, плакаты с изображением «здоровой» пищи, картинки с изображением овощей и фруктов

*Ход занятия:*

Дети заходят в сенсорную комнату. Подходят к педагогу.

- Сегодня мы с вами поговорим о том, что нужно делать, для того, что бы быть здоровыми. У меня есть четыре волшебных мешочка. Что же в первом? (достаю массажные мячики, выполняют самомассаж ладоней, проговаривают стих:

Я мячом круги катаю,  
Взад- вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку,  
Будто я сметаю крошку.  
Каждым пальцем мяч прижму  
И опять катать начну.

- Что еще можно массажировать мячиком?

(голову, руки, ноги, живот), проводится беседа о том, для чего нужны разные части тела и какую работу они выполняют. Дети выполняют массаж ног, рук, головы массажным мячиком.

- Что же лежит во втором мешочке? (дети находят колечки-пружинки). Что же можно делать этими колечками? (массажировать пальчики). Дети надевают пружинку на каждый пальчик, тем самым массируя их, проговаривая стих:

Этот пальчик дедушка (большой)  
Этот пальчик бабушка (указательный)  
Этот пальчик папочка (средний)  
Этот пальчик мамочка (безымянный)  
Этот пальчик я (мизинец)  
Вот и вся моя семья.

- Давайте посмотрим в третий мешочек. (Дети находят колокольчики). Педагог предлагает поиграть с колокольчиками. ( Педагог называет «вредную» и «полезную» пищу. Дети звонят в колокольчик, если услышат «полезную» еду, если «вредная» еда – не звонят).

- А сейчас посмотрите на доску. Что вы увидели? (овощи и фрукты). Угадайте загадку: это фрукт, он длинный, желтый, у него толстая кожура. ( Дети отгадывают загадку. Затем загадывают описательные загадки, с опорой на картинки, описывая цвет, форму, вкус, отличительные особенности фрукта или овоща).

- Наши глазки устали, давайте дадим им отдохнуть и сделаем гимнастику.

У прохожих на виду  
Висело яблоко в саду (обвести глазами круг)  
Ну кому какое дело?  
Просто яблоко висело  
Только конь сказал, что низко (посмотреть вниз)  
А мышонок- высоко (посмотреть вверх)  
Воробей сказал, что близко ( посмотреть на нос)  
А улитка – далеко(посмотреть вдаль)

- У нас остался последний мешочек, что же в нем? А в нем круг из осины (педагог показывает, дает детям потрогать и понюхать, рассказывает о полезных свойствах этого дерева). Давайте подумаем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Мы будем по кругу передавать осиновый кружок и рассказывать друг другу, что же мы делаем, чтобы быть здоровыми. (Дети перечисляют: делаем зарядку, закаляемся, едим «здоровую» пищу, чистим зубы, и тд).

- Ребята, мы сегодня поговорили о нашем здоровье и вспомнили, что мы делаем, для того, чтобы быть здоровыми. Мы с вами учили стихотворение об этом. Давайте расскажем:

Рано утром просыпайся,  
Себе и людям улыбайся,  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся,  
Аккуратно одевайся  
И делами занимайся.

Педагог хвалит и благодарит детей. Угощает яблоками.

# МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 101, конспект занятия по физической культуре в старшей группе «Прогулка в зимний лес»

Составитель:  
Боярских Т. А.  
старший воспитатель  
I кв. категория

## «Прогулка в зимний лес»

**Задачи:** формировать у детей ценностное отношение к здоровому образу жизни в зимних условиях; развивать силу рук и ног при ползании по скамейке на животе, упражнять в прыжках через кардиолесенку, метании теннисных мячей в горизонтальную цель; развивать равновесие и осанку при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через мешочки; упражнять детей в разных видах ходьбы и бега, развивая быстроту, ловкость, внимание; совершенствовать работу всех групп мышц, развивать воображение и фантазию в подвижных играх.

**Инвентарь:** канат, коврики, мячи большие, мячи массажные, модульный коврик «Ортодонт», кардиолесенка, две скамейки, мешочки набивные, ребристая дорожка.

### Ход занятия.

#### I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, приветствие.

- Здравствуйте ребята, отгадайте загадку

Запорошила дорожки  
Разукрасила дорожки,  
Радость детям подарила  
И на санках прокатила.

(зима)

- Конечно, это зима, а чем интересным можно заниматься зимой? (дети перечисляют разные виды спорта и зимних забав)

- А это полезно или вредно? И почему? (дети отвечают, почему это все полезно).

- Мы сегодня с вами тоже отправимся на прогулку в зимний лес, который полон будет приключений и чудес.

- В дорогу мы сейчас пойдем,  
давайте стопы разомнем.

1. Поочередно ставим стопу на носок одну и вторую (до 8 раз).
2. Поднимаемся на носочки и опускаемся на пяточки (до 8 раз).
3. Ногу правую вперед и поворачиваем пяточку вправо и влево (до 8 раз).
4. Ногу левую вперед и поворачиваем пяточку вправо и влево (до 8 раз).

Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному

- В зимний лес мы шагаем, выше ноги поднимаем (ходьба с высоким подниманием колена).

- Чтоб снежок не затоптать на носочки надо встать (ходьба на носочках).

- Мы пенечки обойдем и на пяточках пойдем (ходьба на пятках, руки полочкой за спиной, пальчики ног тянутся в потолок).

- И поскачут ноги прямо по дороге (подскоки, руки на поясе).

- Скакали, скакали, «Стоп» и встали (подскоки, на сигнал «Стоп» остановиться на месте, замереть).

- Скакали, скакали, «Стоп» и встали (подскоки, на сигнал «Стоп» остановиться на месте, замереть).

- Друг за другом побежали и нисколько не устали (Бег в разном темпе, затем ходьба в колонне по одному).

#### Дыхательная гимнастика

##### **Вьюга, ветер завывают, сильно, сильно задувают**

(Вдох через нос и выдохнуть через рот на правое плечо, а затем снова вдох и выдох на левое плечо).

Построение вокруг каната, который расположен по центру зала большим кольцом, в центре стоит корзина с большими мячами, лежат коврики по кругу по центру.

Дети выполняют задание по инструкции, необходимо взять коврик положить его снаружи круга возле каната, встать на коврик и приготовиться ловить мяч.

## **II часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.**

### **1. «Кручу – верчу...»**

И.п.: о.с., мяч в руках на уровне груди. Дети крутят пальцами мяч в одну сторону затем в обратную.

### **2. «Найди фигуру»**

И.п.: о.с., мяч в руках на уровне глаз. Нужно найти загаданную фигуру на мяче. (на мячах тени разных фигур, животных, растений).

**Зрительная гимнастика:** мяч в руках на уровне глаз, дети смотрят в одну точку (на тень фигурки) и приближают близко к носу мяч и удаляют на вытянутые руки, взгляд не сводят с фигурки.

### **3. «Выше неба»**

И.п.: о.с., мяч в руках, руки опущены вниз. 1 – поднять мяч вперед, 2 – вверх. Встать на носочки, потянуться, 3. Опустить мяч перед собой, на уровне груди, 4 - вернуться в и.п.

### **4. «Снежный ком»**

И. п.: сидя на пятках, прокатить мяч по полу вокруг себя в одну и в обратную сторону.

### **5. «Кати дальше»**

И.п.: сидя ноги врозь, мяч к груди. 1 - прокатывать мяч вперед (до каната),

2 – наклон вперед, ноги прямые, носки на себя, 3-4 - вернуться в и.п.

### **6. «Подъемный кран»**

И.п.: сидя ноги врозь, мяч к груди. 1 – наклон вперед, 2 - мяч зажать между стоп, 3 – лечь на спину, ноги с мячом поднять вверх, ноги прямые, 4 – отпустить мяч ногами, поймать его в руки, 5 – 6 – вернуться в и.п.

### **7. «Наклон и присед»**

И.п.: о.с., мяч в руках на уровне груди. 1 – наклониться, достать мячом до пола, 2 – присесть, мяч вперед, 3 – наклон , достать мячом до пола, 4 – вернуться в и.п.

### **8. «Прыжки»**

И.п.: о.с., мяч в руках на уровне груди. Прыжки в чередовании с ходьбой.

«Попади в мишень» - дети бросают мяч в корзину, которая в руках у педагога.

Ходьба по канату носками, пятками, на боковой стороне стопы, обнимая канат.

Построение в колонну по одному.

## **Основные виды движений.**

Преодоление «зимнего лабиринта»

1. «Прокатись с горки на животе». **Переползание** на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков).

2. «Забрось снежок в корзину». **Броски** теннисного мяча в горизонтальную цель.

3. «Отряхни ноги от снега». Встать на деревянный ролик и промассировать ноги.

4. «Колючие льдинки». Пройти по модульному коврику «Ортодонт» и аппликатору.

5. «Деревянный мостик». Пройти по ребристой дорожке.

3. **Равновесие** – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мешочки, разноименным способом, руки в стороны,

4. **Прыжки** на двух ногах с продвижением вперед по кардиолесенке, энергично отталкиваясь от пола.

## **III. Заключительная часть.**

**Подвижная игра** «Вьюга волнуется раз...»

**Дыхательная гимнастика** «Сдуй снежинку».

# МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 101, конспект занятия по физической культуре в средней группе «Веселый огород»

Составитель:  
Боярских Т. А.  
старший воспитатель  
I кв. категория

## «Веселый огород»

**Задачи:** продолжать учить детей подлезать под шнур, не касаясь руками пола, учить перестраиваться в звенья, закреплять умение прокатывать мяч в прямом направлении, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках продвижением вперед; активизировать и упражнять зрительные функции детей во время ОРУ и упражнений с мячом (проследить взглядом движения мяча), способствовать формированию опорно – двигательного аппарата; вызывать и поддерживать интерес детей к занятиям по физической культуре, развивать воображение и фантазию в подвижных играх.

**Инвентарь:** канат, модульный коврик «Ортодонт», скамейка, мешочки набивные, ребристая дорожка, мячи по количеству детей, шнур – резинка, маски овощей, маска гороха для подвижной игры, корзины для мячей.

### Ход занятия.

Содержание занятия	Организационные и методические рекомендации
<b>I. Вводная часть.</b> <b>Построение и приветствие</b>	Дети входят в зал в колонне по одному, выстраиваются в шеренгу. - Здравствуйте, ребята, мы сейчас с вами отправимся в огород, где поспело много полезных овощей и фруктов, будем их собирать и конечно же , играть.
Ходьба в колонне по одному	- В огород мы пойдем, урожай соберем!
Ходьба на носках	- На носочки встаем, до солнышка достаем.
На пятках	- На пятках дальше шагаем, ноги разминаем.
Ходьба	
Бег в медленном темпе	- В огород поспешим, бегом побежим.
Ходьба враспынную по залу	- Устали ноги, пошли каждый по своей дороге.
Бег	Еще поспешим, бегом побежим.
Ходьба в колонне по одному	Огород все ближе, ближе, мы идем уже потише.
<b>Дыхательная гимнастика «Ветерок»</b>	Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу. Хочу налево поведу Могу подуть направо Могу и вверх, и в облака Ну а пока я тучки разгоняю
Перестроение в три звена	
<b>2. Основная часть</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>  <b>«Заборчик» (зрительная гимнастика)</b> И.п.: о.с., пальцы рук сцеплены в замочек, на уровне глаз. Встать на носочки, потянуться вверх какбы выглядывая из-за заборчика, движение глаз вправо – влево.  <b>«Капуста»</b>	На огороде стоит высокий забор, ничего не видно, заглянем, посмотрим что растет на грядках.  Увидели на огороде капусту. Встали в и. п.

<p>И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны, 2 – вверх, потянуться, 3 – руки в стороны, 4 – в и.п.</p> <p><b>«Огуречик»</b> И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот налево, посмотреть «на хвостик». 2 – вернуться в и.п. 3-4 – в другую сторону.</p> <p><b>«Морковка»</b> И.п.: сидя, с опорой на кисти рук, ноги прямые, вместе. 1-2 – согнуть ноги в коленях и обхватить их руками. 3-4- вернуться в и.п.</p> <p><b>«Кабачок»</b> И.п.: лежа на спине. Руки прямые на полу за головой. 1-4 – перевороты на бок, на живот, на бок, на спину. И в обратную сторону.</p> <p><b>«Яблочки»</b> И. п.: о.с., 1-2 – встать на носки, руки вверх. Потянуться «за яблочками, 3-4 – присесть, руками дотронуться до пола «положить яблочки в корзинку»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> <b>«Листочки»</b></p>	<p>У капусты кочаны Очень большой величины.</p> <p>Увидели огурец.</p> <p>А зеленый огурец Хвостик ищет свой на грядке Смотрит все ли там в порядке</p> <p>Увидели морковку и встали в и.п.</p> <p>Прячет морковка свой носик на грядке.</p> <p>Лежит на грядке кабачок, приняла и.п.</p> <p>Толстый, желтый кабачок Солнцу показал бочок, и живот, и спинку.</p> <p>Яблочки румяные высоко растут Мы их соберем и в корзинку уберем.</p> <p>Яблочки собирали, на ладони листочки пристали, сдуем их</p>
	<p>Разминку закончили, посмотрели что растет на грядках. Пойдем собирать урожай</p>
<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p><b>ОВД</b> 1. Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>2. прокатывание мяча в прямом направлении</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>4. Подлезание под шнур, сгруппировавшись, не касаясь руками пола.</p>	<p>В огород зайдем и по камушкам пройдем.</p> <p>Растет на огороде капуста большая, большая, тяжелая не поднять будем мы ее катать. Взяли в руки мячи – кочаны и толкнули сильно от себя на другую сторону зала.</p> <p>На ноги встали и как зайки поскакали, с одной стороны зала на другую.</p> <p>На пути у нас забор, в комочек свернулись, прод заборчиком пролезли. Идем дальше за своим мячом-кочаном.</p>

<p><b>Ходьба по канату</b></p> <p><b>Подвижная игра «Горох»</b></p> <p>Дети в рассыпную бегают по залу, по сигналу надо встать в колонну по одному за ребенком в маске гороха.</p>	<p>(повторить движения в обратном направлении на другую сторону зала)</p> <p>Собрали урожай в корзины</p> <p>Непослушный горох  Раскатился ...оx, оx, оx!  Вы горошины бегите  Домик свой скорей найдите</p>
<p><b>3 часть. Заключительная</b></p> <p>Игра малой подвижности «Угадай, какого овоща не стало?»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Насос»</b></p>	<p>За горохом пойдем себе овощ найдем.  Дети подходят к маскам с овощами и выбирают себе овощ.</p> <p>Вкруг встает: раз, два, три в круг скорей беги.  Дети закрывают глаза, в это время один ребенок прячется за деревом, по команде дети открывают глаза и угадывают кого не стало.</p> <p>Поливаем огород</p>

# МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 438, конспект квест - игры для подготовительной группы

## Конспект квест - игра для подготовительной группы.

### Задачи:

1. Организация здорового отдыха детей.
2. Привитие детям интереса к занятиям физической культурой и спортом.
3. Развитие ловкости, силы, активности, смекалки и внимательности.
4. Воспитание чувства коллективизма, доброжелательности и взаимопомощи.
5. Совершенствование ОВД в беге, ходьбе, равновесии, в перебрасывании мяча.

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу (мешочки или коврики(*косички*) лежат между детьми).  
Приветствие.

**Инст-р:** Ребята, вы заметили, что в нашем физкультурном зале находится предмет, который не является спортивным инвентарём? Мольберт... Правильно! Сегодня физкультура будет необычной, сегодня у нас квест - игра, на протяжении которой, вы за правильное выполненное задание будете получать пазлы об организме человека и здоровье, а когда все пазлы соберём, то составим на мольберте плакат и увидим что получилось. Согласны?..

Подготовим наш организм к заданиям (самомассаж) : руки все соединили, их потёрли и помыли, потеряли каждый пальчик у рук, водичку стряхнули, бровки порисовали, ушки полепили, пельмени слепили, носиком подышали.

### 1. Отгадайте загадку

В груди нас, вот тут, слышишь? Часики идут.

Звук их радостен и тих. Только кто заводит их? (*Сердце*)

– Молодцы! Один из важных органов у человека – сердце. Сердце – плотный мышечный мешочек и находится он, как вы думаете, с какой стороны у человека? (*Слева*). Правильно, а размер сердца у каждого человека разный (как его сжатый кулак). Сожмите кулачок и посмотрите какого размера ваше сердце.

Давайте послушаем, как бьются ваши сердечки. (*Дети слушают, положила руки к себе на грудь*).

**Упражнение «Песенка сердца»** – Проговорите, как оно стучит вместе с постукиванием кулачков. Песенка сердца–тук–тук. Включить музыку стук сердца.

**Задание:** Ходьба приставным шагом через косички в правую сторону 5-6 раз как часики, затем в левую 5-6 раз (*перешагнуть – приставить ногу, постучать кулачками*).

– А если вы волнуетесь? «тук, тук, тук, тук» (чаще);

– Если вы испугались? «тук – тук – тук» (быстро) - говорят, «выскочит сердце от испуга».

- Молодцы, справились с заданием, **получаете 1 пазл.**

### 2. Разминка для тела

– Несмотря на небольшой размер нашего сердца, оно работает днем и ночью. Мы должны его беречь, заботиться о его состоянии. Если хотите, чтобы сердце было здоровым, работало дольше, вы должны его тренировать. А как тренировать сердце? (*плавать, бегать, выполнять физические упражнения, закаляться*). Ну, что начнем с разминки для тела.

- Дети по команде выполняют различные виды ходьбы и бега;

- ОРУ с гимнастическими палками.

– Давайте теперь прослушаем пульс. Какой он – спокойный или учащенный? Сердце бьётся сильнее – это полезно (*дети на руке слушают как работает сердце*). Нагрузка укрепляет сердечную мышцу.

– Теперь наше сердечко нужно успокоить.

**Дыхательное упражнение «Путешествие кислорода»**

Зажать правую ноздрю указательным пальцем, сделать вдох левой ноздрей, задержать дыхание, выдохнуть через рот, затем наоборот зажать левую ноздрю указательным пальцем, сделать вдох правой ноздрей, задержать дыхание, выдохнуть через рот (6 раза). Дыхание задерживать на 3-5-10 сек.

Молодцы, **получайте свой 2 пазл.**

### 3. «Насос»

**Инст-р:** Работать сердцу помогают кровь и кровеносные сосуды. Посмотрите на рисунок человека с сердцем и кровеносными сосудами.



Наше сердце похоже на насос. Когда сердце, сокращается, то выталкивает красную реку крови в «Артерии», образуя реки, которые текут от него и в него же впадают. Но самое удивительное: кровяные красные «пароходики», обогащенные кислородом, отдавая полезные вещества, забирают из организма вредные вещества, становятся синими и везут их по синим венам обратно к сердцу. Эти реки – сосуды так и называются – Артерии и Вены.

Попробуем это увидеть в игре.

#### **Подвижно-познавательная игра «Артерия и Вена»**

Правила игры. Две команды «Артерия» и «Вена» стоят напротив друг друга. Перед командой «Артерия» стоит корзина с красными мешочками – полезными для организма веществами, а на другой стороне зала перед командой «Вена» находится корзину с синими мешочками – вредными веществами. По сигналу одновременно участники команд «Артерия» переносят по очереди красные мешочки из первой корзины во вторую, а ребята из команды «Вена» – синие мешочки из второй корзины в первую.

**Инст-р:** Вот также и кровь течет по сосудам – не переставая.

Молодцы, у вас отлично работало сердце, без сбоев. Получайте **очередной 3 пазл.**

#### **4. «Кровяные пароходики»**

Представьте себе пароходы, которые везут грузы по реке. Сейчас пароходы с «кислородом» из воздуха, которым мы дышим, и питательными вещества из съеденной нами пищи (*большие мешочки*) отправятся в путешествие по всем клеточкам нашего организма.

Питательными веществами будут большие мешочками, которые мы сейчас положим на голову и отправимся в путешествие. Сделать несколько упражнений на месте (*для равновесия*) и походить по залу, стараясь мешочки не уронить.

Вы славно потрудились, **получайте 4 пазл.**

#### **5. Весёлая разминка для ума**

**Инст-р:** При движении кровь обогащает наш мозг кислородом и мы быстрее начинаем думать, мыслить. Давайте попробуем отгадать несколько загадок.

Дети внимательно слушают **загадки** и отгадывают.

1. Какой орган нашего тела принимает звуковые сигналы? (Ухо.)
2. Какого цвета кровь? (Красного)
3. Сколько раз в день нужно чистить зубы? (2 раза.)
4. Что лечит врач окулист? (Глаза.)
5. Мы знаем, что яблоко — фрукт, в организме человека тоже есть яблоко, но оно... (глазное).
6. От какого овоща плачут наши глаза? (От лука.)
7. У человека может быть много друзей, но главные: солнце, воздух и... (Вода.)

– Разминка прошла успешно, **вы получаете 5 пазл.**

#### **6. «Какое бывает сердце».**

**Инст-р:** Мы знаем, что сердце один из главных органов у людей, и ему приписывают некоторые черты характера человека. Если человек добрый, отзывчивый, то и сердце у такого человека теплое, доброе. Так и в пословице говорят: «Теплое сердечко – ласково словечко». Когда человек веселый то с ним всегда легко, человек больше улыбается, чем грустит. О таких людях говорят: «Сердце веселится, и лицо цветет».

#### **Объявляется подвижно - познавательная игра «Какое бывает сердце».**

Дети стоят в кругу и, перебрасывая мяч друг другу, фантазируют и подбирают слова к вопросу: Какое сердце у вашей мамы?

– Вы выбрали такие нежные слова для сердец своих мам, что не вручить вам **6 пазл** просто не возможно. Молодцы!

#### **7. «Назови правило»**

**Инст-р:** Вы знаете, что сердце нужно беречь. А как его беречь, каким образом? Для этого необходимо соблюдать определенные правила.

**Игра – задание «Назови правило».**

На таблице «Слагаемые здоровья» рисунки – подсказки. Дети проходят по массажным дорожкам, подходят к таблице, называют правило для сохранения здорового сердца, обратно возвращаются по скамейке, высоко поднимая колени и держа руки вверх. Спрыгнуть со скамейки из стойки пловца, мягко на согнутые ноги.

Чтобы сердце оставалось здоровым нужно:

- соблюдать режим дня;
- правильно питаться;
- заниматься спортом;

- быть в хорошем настроении;
- гулять на свежем воздухе;
- хорошо выспаться и т. д.

**Инст-р:** Все вы правильно назвали правила и получаете **7 пазл.**

– Давайте на мольберте соберём картинку из полученных вами пазлов. (собирают)

– Что у нас получилось? Это плакат с сердцем - главный орган в нашем организме. Благодаря которому мы живём, смеёмся и радуемся всему, что нас окружает.

**Инст-р:** Сердце в руки мы возьмём и к себе его прижмём,

Будем мы смеяться, солнцу улыбаться.

Чтоб здоровыми и крепкими нам быть,

Будем всем мы радость дарить.

Звучит песня «Солнышко лучистое». Дети выполняют под музыку флеш моб. По окончании выполняют дыхательные упражнения, прощаются и уходят.

## МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 464, конспект и конспект занятий «Здоровые ноги»

Технология проведения 1-го (занятия)

Этап урока (занятия)	Время (в мин.)	Содержание урока (занятия): деятельность педагога (с описанием форм, средств, технологий, методов, приемов) и деятельность обучающихся	Общие методические указания по проведению урока (занятия)
Подготовительная часть	2-3	Равняйсь, смирно. Здравствуйте, ребята. Направо, раз, два. По кругу шагом марш. На носочках, на пяточках. Шагом марш, бег и бег с ускорением. Восстановление дыхания. Ходьба на месте. Перестроение в две колонны.	По полкруга Смена ритма 2-3 раза
Основная часть	15-18	<b>Общеразвивающие упражнения с малым мячом разной формы</b> <i>Взяли массажные мячики.</i> Ребята, расскажите мне, как называется этот предмет. Какой он? Цвет? Форма? На ощупь? Легкий или тяжелый? По размеру? Из чего сделан? На что похож? Ребята, сказку я хочу начать, этой сказочки название поспешите отгадать. Кто сбежал от бабы с дедом, кто стал для лисы обедом? От нее уйти не смог, сытный вкусный... (колобок) Но пока колобок наш не очень на него похож. Мы должны тесто замесить и хорошо его промять. Мы лепили колобка – Тесто мяли мы слегка. А потом его катали, на окошечко сажали. Он с окошка – прыг да прыг, Укатился озорник. Месим тесто, проминаем, по рукам его катаем, По животу, по спинке. Колобок наш вырастает. <i>Поменять мячики на теннисные.</i> Давайте посмотрим, ребята, какие эти мячики? А это уже настоящие колобки. <i>ОРУ</i> 1. Колобок полежал – полежал да и потянулся, Полежал – полежал да и потянулся.	из-под стульчиков Ответы детей.  Катаем мячик по ладоням круговыми движениями Пальчиками ощупываем пупырышки Катаем от ладоней до кончиков пальцев Ладонь смотрит вниз- отпускаем мячик и ловим, не давая ему упасть Катим мячик по рукам Круговые движения мячиком по животу и по спине соседа  Ответы детей  И.П. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке внизу, 1 – руки через стороны вверх, потянуться, переложить мячик в левую руку; 2 – И.П. (5-6 раз)

	<p>2. Соскочил колобок с окошка</p> <p>3. Катится колобок через кособогоры</p> <p>4. Скатывается колобок с горочек</p> <p>5. Катится по низинкам, кочки перепрыгивает</p> <p>6. А что колобок при этом пел? Вспоминаем песенку колобка</p> <p>Смена мяча</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p>Дорожка здоровья: катится колобок по дорожке, а навстречу ему медведь от медведя колобок ушел, катится дальше, а навстречу ему заяц, он от зайца ушел, катится дальше, а навстречу ему зубастый волк, он от волка ушел,  прикатился колобок к развилке и увидел на одной дороге лису, покатился он по другой дороге, лиса его так и не встретила.</p> <p>Пройти повторно по дорожке здоровья, делая массаж пружинкой суджоки</p> <p>Ребята, давайте посчитаем, сколько колобков прикатились обратно к домику бабушки и дедушки? Теперь ответьте мне, какое изделие колобок? А можно много употреблять в пищу хлебобулочных изделий? Что тогда произойдет с организмом? Скажите, что бы случилось с лисой, если бы она столько колобков съела? Стала бы жирной и охотиться бы не смогла. Так что мы лису спасли и колобка спасли. Так счастливо закончилась наша сказка.</p> <p>Можно выдохнуть с облегчением.</p>	<p>И.П. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, отбить мяч и поймать его двумя руками</p> <p>И.П. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, 1 – поднять правую ногу, переложить мяч в левую руку, 2 – опустить ногу, руки с мячом вверх, 3-4 то же , мяч в левой руке</p> <p>И.П. – сидя, упор сзади, ноги вместе, 1 – прокатить мяч до носков, подняв таз, 2 – прокатить мяч обратно, подняв ноги</p> <p>И.П. – в парах упор ступнями: одновременно один катит мяч по полу, второй бросает</p> <p>И.П. – стойка на коленях, сидя на пятках, в парах передаем мяч на каждое слово песенки.</p> <p>Ходьба каждой ногой попеременно по массажным тренажерам, двумя ногами по канату.</p> <p>Прыжки по массажным коврикам.</p> <p>Ходьба по аппликаторам Кузнецова, чередуя с массажными деревянными ковриками.</p> <p>Прокатить мяч в цель(ворота).</p> <p>Подтягивание на руках на животе и на спине по скамейке.</p> <p>Ответы детей</p> <p>Хлебобулочное</p> <p>Тело будет полнеть</p> <p>Дыхательная гимнастика по Стрельниковой, адаптированная для детей</p>
--	--	--

<b>Заключительная часть</b>	9-10	<p><i>Переходим в соляную комнату, расслаживаемся</i></p> <p>Ребята, а теперь мы узнаем, научились ли вы правильно дышать. Для этого нам через трубочку нужно надуть перчатку. Но для того, чтобы стать здоровым, нам поможет не только физкультура, но и точечный массаж. Молодцы, а теперь для укрепления иммунитета мы будем пить фиточай, который нам приготовили бабушка и дедушка из лекарственных трав, собранных в лесочке рядом с их домом.</p>	<p>Включена солевая лампа</p> <p>На столе оборудование для дыхательной гимнастики.</p> <p>Точечный массаж по Уманской</p>
-----------------------------	------	--	---

## Конспект занятия «ЗДОРОВЫЕ НОГИ».

-Здравствуйте, ребята. Расскажите, пожалуйста, как можно путешествовать? (ответы детей) Правильно, пешком, на автомобиле, самолёте, пароходе. Какая часть тела отвечает за путешествия? Ноги – ходят, голова – направляет. Сегодня мы пойдем на прием к доктору Пяткину. Это доктор уже вылечил многих детей.

**Доктор:** Я лечу детям ножки и очень хочу, чтобы все были здоровы. Чтобы понять, как лечить больного, я смотрю на особый снимок – рентген – фотографию скелета человека. На нем видно, в порядке наши косточки или нет. А теперь, ребята, мы сделаем замечательные картинки следов ваших ног. Это не просто забава, а важное медицинское обследование, которое покажет, здоровы ли ваши стопы. А поможет мне в этом обследовании детский крем и листы бумаги. Называется это обследование – плантография.

*Дети садятся (на экран вывести отпечатки стоп правильной плоскостопии) и снимают отпечаток стопы. После снятия каждый сравнивает свой след с картинкой нормального следа и ставит диагноз. На магнитной доске – два следа – обычный и с плоскостопием. Каждый ребенок оставляет магнитик на той картинке, которая больше подходит для него.*

Доктор в шуточной форме ставит диагнозы детям: этот пальчик загрузил, его надо подлечить. Этому дать витаминку, этой ножке я назначаю ходить босиком по траве два часа (*доктор снимает халат*).

Ну, а для того, чтобы ноги были сильными их нужно тренировать.

### **Змейкой** - обычная ходьба

Высокая трава – на носках

Болото, идти опасно - следовая дорожка

Через горы – перепрыгнуть через мягкий конструктор

Переходим через ручей – приставной шаг по гимнастической палке

Подвесной мостик – ребристая дорожка

Канатная дорога – канат

Попадаем на берег – дорожка с камушками

Поплыли по волнам – переходы по балансирам

И вот все вернулись домой – заходим в свои домики – обручи с тренажёрами в них

### **Гимнастика для ног**

В небо вышло солнышко погулять – «солнышко»

Налетела тучка – рисуем «тучку»

Ударил гром и сверкнула молния – «молния»

Закапал дождик – пальчиками по тренажёрам

Дождь усиливается – носочками по тренажёрам

Пошел град – пяточками по тренажёрам

Зашумел ветер в листве – покатать стопами по тренажёру

Ветер пригнал листву – подобрать пальчиками ног листочки

### **Массаж стопы**

Разминаем каждый пальчик

Погладили стопу

«Грабли»

Костяшками пальцев

Большие пальцы

«Пила»

«Шлепки»

Поглаживания

А теперь, чтобы укреплять не только силу ног, но и развивать наш мозг, доктор прописал нам поработать на балансирах (на каждом балансире лежат два мешочка)

### **Комплекс на балансирах**

1. Встать на доску и покачаться на ней, спуститься

2. Встать на доску и, закрыв глаза, покачаться на ней

3. Стоя на доске (с переносом тяжести тела) имитировать плавательные движения двумя руками, только левой, только правой

4. Поднимать мешочек попеременно правой, левой рукой, а потом двумя одновременно

5. Подкидывать двумя руками мешочек до уровня глаз и следить за ним глазами

6. Подкидывать двумя руками мешочек выше головы и следить за полётом
7. Перекидывать из руки в руку мешочки
8. Подкидывать с хлопком
9. Мешочек на голове, вытянуться, хлопок над головой, ноги сдвинуты в центр
10. Мешочек на голове, повороты туловища
11. Приседания с мешочком на голове
12. Ласточка с мешочком на голове

Дыхательная гимнастика: «Самолеты»

Ноги, голову укрепили, а теперь вспомним еще и правила движения для безопасного передвижения.

### **Игра «Красный, желтый, зелёный»**

Ребята, доктор Пяткин оставил нам ещё свои рекомендации(подвести к шведской стенке и показать картинки). Он посоветовал вам заниматься укреплением стоп и дома, а ваши плантограммы подарим сегодня вашим мамам и папам.

# МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 466, конспект занятия «Тропа здоровья»

## Занятие 1

**Задачи:** Познакомить детей с тропой здоровья (корректирующая гимнастика для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, используя оборудование); укреплять мышечный корсет и стопу; развивать согласованные движения рук и ног; формировать навыки правильной осанки и носового дыхания. Развивать основные двигательные умения и навыки детей, воспитывая быстроту реакции, силу, гибкость, общую выносливость, ловкость. Совершенствовать умение лазания по гимнастической скамье, подтягиваясь руками. Продолжать учить быстро ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры. Учить детей расслабляться с помощью релаксации под музыку; создавать положительный эмоциональный настрой.

**Оборудование:** магнитофон, соляная лампа, увлажнитель, обручи, гимнастическая скамья, канат, массажные мячики, «тропа здоровья»

### **План занятия:**

**Вводная часть:** Ходьба по залу в колонне (Шагом марш), на носках, на пятках, обычная ходьба, прыжки на двух ногах, легкий бег вперед, бег спиной вперед, ходьба руки вверх –вдох, вниз -выдох

**Основная часть:** Корректирующая ходьба по «Тропе здоровья». У детей массажный мячик в руках. Ходьба по канату, ходьба по разным видам массажного оборудования, лазание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками, ходьба по разным видам массажного оборудования (Повтор 3 раза)

ОРУ с обручами.

1 Упр. И.П. ноги вместе, обруч перед собой хват по середине. 1- вверх на носки, обруч над головой, руки прямые 2- Вернуться в И.П.

2 Упр. И.П. ноги вместе, обруч перед собой хват по середине. 1- руки прямые вперед 2 - Вернуться в И.П.

3 Упр. И.П. ноги на ширине плеч, руки прямые вытянуты вверх обруч хват по середине 1 - наклон вправо, 2 - И.П. 3 - наклон влево 4 - И.П.

4 Упр. И.П. ноги на ширине плеч, руки прямые опущены вниз обруч хват по середине 1 - поворот вправо, 2 - И.П. 3 – поворот влево 4 - И.П.

5 Упр. И.П. ноги вместе, руки прямые вытянуты вверх обруч хват по середине 1 – руки вниз, обруч внутрь себя, 2 – И.П.

6 Упр. И.П. руки вместе, вытянуты вперед лежат на обруче, ноги на обруче по середине 1 – присесть, 2 – И.П.

7 Упр. И.П. обруч на полу, ноги вместе, стоим внутри обруча, руки на поясе 1 – прыжок в сторону вправо, 2 – И.П. 3 – прыжок в сторону влево, 4 – И.П.

8 Упр. Можно добавить прыжок вперед – назад

9 Упр. И.П. обруч на полу. Бег вокруг обруча



10 Упр. И.П. руки вниз, ноги вместе 1 – вдох, руки вверх 2 – выдох, руки вниз (вдох носом, выдох ртом).

**Заключительная часть:** подвижная игра «Птички в гнездышках».

Релаксация лежа на ковре по музыку. *Путешествие на облаке*

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

## МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 486, конспект занятия «Профилактика плоскостопия»

### Конспект занятия по физкультуре на тему "Профилактика плоскостопия"

**Конспект непосредственно организованной физкультурной деятельности в средней группе по профилактике плоскостопия**

**Цель:** способствовать приобретению детьми опыта в двигательной деятельности, направленной на правильное формирование опорно – двигательной системы организма,

**Задачи:** развитие равновесия, координации движений.

развитие способности к саморегуляции и самоконтролю при выполнении движений.

	Содержание	Методические рекомендации, текстовое сопровождение
1.1	Дети заходят в зал	Воспитатель: здравствуйте ребятки. Мне сегодня позвонил доктор Айболит, он лечил больных зверей и у него закончились лекарства. У меня есть лекарства для больных зверей, но мне тяжело их донести, хочу вас попросить помочь доставить лекарства доктору Айболиту. Вы поможете мне? Только идти надо далеко и преодолеть по пути много трудностей, а еще мы с вами будем изображать всех зверей которых встретим по пути
1.2	Дети строятся в шеренгу на черте  Глубокий вдох – выдох  Вдох и медленный выдох  Поворот, перестроение в колонну	Дети ровненько стоят осанку проверяют, плечи спину и затылок сильно выпрямляют  Вот надули большой шар бух и сдулся все пропал  А потом опять надули и теперь тихонько сдули  Поворот направо все готовы, начинаем марш зверят  - Раз два три четыре  -мы жирафы

<p>1.3</p> <p>1.4</p> <p>1.5</p>	<p>Ходьбы обычная</p> <p>Х. на носках , руки вверх</p> <p>Х на пятках , руки вниз</p> <p>Х. с высоким подниманием колена руки в сторону</p> <p>Х. с разворотом стопы наружу</p> <p>Бег на носках, прыжки на носочках с продвижением вперед</p> <p>Дети расходятся на гимнастические коврики в И.П: сед, руки упор сзади, ноги вместе и ожидают начала музыки</p>	<p>- мы пингвины</p> <p>- петушок идет красиво , крылья в сторону раскинув</p> <p>гордо голову подняв выступает словно граф</p> <p>- мишка мишенька. дружок разворачивай носок пятку ставь прямее, будешь бегать ты быстрее</p> <p>- полетели птички, птички – невелички</p> <p>крылышками машут и на носочках скачут (2 раза)</p> <p>Стоп зверята отдохнем, и потом</p> <p>тренировочку начнем,</p> <p>разбегайтесь по домам будет весело всем нам</p> <p>рядом с ковриками лежат массажные мячики</p>
<p>2.1</p>	<p>1. И.п. сед, упор сзади. Носки ног одновременно вперед – на себя</p> <p>2. И.П. тоже носки ног развести в стороны – соединить вместе</p> <p>3.НОЖКИ ПОШЛИ ГУЛЯТЬ и.п. – тоже. Небольшими шаговыми движениями ноги согнуть – выпрямить</p> <p>4. СТРОИМ ЗАБОР и.п. лежа на спине руки под головой – поднять вверх прямую правую ногу , поднять вверх прямую левую ногу, опустить правую, потом левую ноги</p> <p>9. СТУПЕНЬКИ и.п тоже. поочередными движениями - маленькими шажками поднимать ноги вверх опускать вниз</p> <p>10. упражнение на ДЫХАНИЕ</p> <p>11.ЗМЕЯ и.п. лежа на животе, руки согнуты в локте на полу на уровне груди. Выпрямить руки прогнувшись в спине (произнести ШШШШШ) – вернуться в и.п.</p> <p>11. ЦАПЛЯ и.п. стоя на</p>	<p>Упражнения выполняются под музыкальный ритм без словесного счета, воспитатель указывает название упражнения, и подсказывает ошибки детям. Каждое упражнение выполняется 4-8 раз в зависимости от музыки</p>

	<p>четвереньках правую ногу вытянуть назад и под музыку покачивать ей вверх – вниз, вправо – влево . тоже с левой ногой</p> <p>16 МЫ РАСТЕМ . и.п. – сидя на пятках руки перед грудью . встать на колени руки вытянуть вверх – вернуться в и.п.</p> <p>17. ПЕРЕКАТ и.п. – сидя на коврик стопой плдкатить массажный мячик к себе и от себя.</p> <p>18. упражнение на дыхание</p>	<p>Чтобы спинка была ровной, чтобы ножки не болели, задания веселые проделать мы сумели</p>
2.2.	<p>Дети берут друг друга за руку и «преодолевают» полосу препятствий</p> <p>Держась за руки и сохраняя правильную осанку: идут по канату, сохраняя равновесие, между предметов, перешагивая предметы, вылезают из тоннеля и складывают мячик в корзинку</p>	<p>вот мы в Африку попали что же там мы увидели камни горы на пути нужно нам их обойти ведь осталось совсем немного пути мы по мостику пойдем через реку перейдем, а потом... через лес дремучий проберемся и деревья обогнем, а потом.... по тоннелю мы пройдем и к Айболиту мы придем.</p>
3.1	<p>Дети останавливаются , выходит Айболит (ребенок подготовительной группы)</p>	<p>- Здравствуйте ребята, Вы мне очень помогли, вы лекарство принесли. Всем спасибо за помощь, вот подарок вам от меня – музыка для успокоения, чтобы вам отдохнуть, сил набраться на обратный путь.  ну а я побегу лечить зверей (уходит)</p>
		<p>- ну а нам домой пора.  Все , закончилась игра,  напоследок всем покажем до чего мы хороши. посмотрите ножки наши  КЛАССНО ВЫГЛЯДЯТ ОНИ.</p>

# МАДОУ - детский сад комбинированного вида № 539, конспект занятия по лечебной физкультуре с детьми старшего дошкольного возраста

## Конспект занятия по лечебной физкультуре с детьми старшего дошкольного возраста инструктора по физкультуре Колясниковой Н.С.

### Программное содержание:

1. Продолжать работу по укреплению мышечного корсета спины для коррекции и поддержания правильной осанки
2. Развивать силу мышц спины и живота, рук и ног в коррекционных упражнениях (при постепенном увеличении дозировки упражнений)
3. Упражнять детей в выполнении упражнений по профилактике и коррекции плоскостопия.
4. Воспитывать внимательность и активность, чувство равновесия.

**Материалы к занятию:** коврики, гимнастические палки, массажные мячи, дорожка здоровья, ИКТ, музыкальный центр.

### Ход занятия.

Проводит воспитатель

Просмотр презентации на тему «Мое здоровье», проведение физкультминутки, рассмотреть и побеседовать об осанке (до начала занятия про все части тела)

#### 1 часть (вводная)

-ходьба по залу - спортивная ходьба, с фиксацией углов на поворотах, с выполнением движений руками, в сочетании темпа ходьбы с ритмом марша

- в колонну по одному на носочках руки вверх

-на пятках руки назад

-широким шагом

-прыжки с продвижением вперед

-пружинистым шагом пятка – носочек

-бег обычный

- бег приставным шагом

- на внешней стороне стопы (медведь)- слегка расставленными ногами, руки согнуты в локтях

- семенящий (лисичка) - руки свободны, шаг мягкий, плавный

#### 2 часть (основная)

Построение у стены.

Принятие правильной осанки по 5 точкам.

Темп выполнения медленный.

Полтора шага вперед пройти – полтора шага назад вернуться

Пройти к канату и с веревкой,

И. п.: о. с., носочки ног на канате пятки на полу

1- спину на вдохе расправить, ноги выпрямить, руки поднять вверх - вдох

2 – руки опустить, слегка присесть – выдох. Повторить 6 раз

Пройти 2 раза по «тропе здоровья» (ходьба по коврикам различного типа, чередуя мягкие – твердые коврики для стопы ног) при этом в руках прокатывая массажный мяч

Пройти к коврику и взять палку деревянную, убрать её за спину цепляясь локтями и постоять так 5 мин

Положить на пол и покатаь вперед-назад, чередуя то правую, то левую ногу

-пройти по палке «Как попугай» по жердочке. Повторить 2 раза. М.У – спина при этом прямая

-пройти по палке «Елочкой - носками вовнутрь» Повторить 2 раза

-Пройти по палке «Чебурашкой-ноки в стороны» Повторить 2 раза

-пройти на пятках по палке. Повторить 2 раза

-пройти на середине свода стопы. Повторить 2 раза

Прокатать массажный мяч вперед-назад, по кругу

1.«Клювик-утюжок»

и. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища

В--- 1- носки вниз потянуть

2- носки на себя. Повторить 6-8 раз М.У - ноги прямые, носки сильно оттянуть вниз

2.«Мельница»

И. п. – лежа на спине, одна рука сверху - другая вниз

- В---- 1- прямая правая рука вверху, левая внизу  
2-чередую, левая вверху, правая внизу Повторить 6-8 раз
- 3.«Самолет»  
И. п. - лежа на животе подбородок на полусогнутых руках М.У - ноги прямые  
В---- 1 -руки в стороны, голову прогнуть назад ,ноги прямые  
2-и.п. Повторить 6-8 раз
- 4.«Ножницы»  
И. п. - лежа на животе руки наверху М.У- руки и ноги прямые  
В----1- прогнуться головой назад, руки крест - накрест изображают ножницы, ноги врозь – вместе работают одновременно с руками  
2-и.п. Повторить 6-8 раз
5. «Бревно»  
И. п. - лежа на спине, руки наверху  
В----1-3  
Прокатывание туловища 3 раза вперед и 3 раза назад
6. «Горка»  
И. п. – лежа на спине, ноги врозь, согнутые в коленях, хват рук за лодыжку  
В----1- прогнуться в поясничном отделе животом вверх  
2-и.п. Повторить 6-8 раз
7. «Ежик»  
И. п.- лежа на животе, ноги прямо руки в стороны  
В----1-сгруппироваться обнять колени руками и слегка раскататься вперед – назад  
2-и.п. Повторить 6-8 раз
8. «Буква О »  
И. п. - стоя на коленях, прогнуться в спине охватив лодыжки Повторить 4-5 раз
9. «Звезда»  
И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища  
В----1- стоя на коленях, прогнуться в спине и лечь на спину, руки вверх  
2-и.п. Повторить 5-6 раз
- Проведение подвижной - музыкальной игры «Совушка» Повторить 3-4 раза  
(Ведущего выбирают - сову, дети изображают лесных зверей и по сигналу вылетает сова и высматривает себе добычу)
- III часть (заключительная)  
сед по - турецкий  
Работа с кольцами (Су- Джок )  
Проговаривая роль и значение каждого пальца  
Упражнение релакс «Ракушка» (под музыку-шум моря)

# МАДОУ - детский сад комбинированного вида № 539, конспект занятия «Цирк – Шапито»

## Конспект спортивного развлечения

### «Цирк – Шапито »

Подготовила инструктор по физическому воспитанию Колясникова Н.С.

#### **Программное содержание:**

##### 1. Образовательные задачи.

-закреплять технику ходьбы с высоким подниманием колена, гусиным шагом, по тропе здоровья, приставного шага по канату;

-совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, в колонну, в шеренгу,

##### 2. Развивающие задачи:

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

-содействовать развитию к импровизации и творчеству в двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений; выразительной передачи движений, развивать импровизационные способности, быстроту и легкость ориентировки в новых ситуациях.

##### 3. Формирующие задачи:

-формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;

-формировать навык ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками, навыками выразительности и пластичности;

-продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приёмы сравнения с животными;

##### 4. Воспитывающие задачи:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

-воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).

##### 5. Здоровьесберегающие задачи:

- содействовать формированию представления о строении тела человека и функционировании основных органов и систем организма, обратив особое внимание на взаимосвязь физических и психических функций организма.

упражнять детей в беге друг за другом, подскоками, с высоким подниманием колена; закреплять умения прыгать на двух ногах; развивать выносливость, воспитывать умение уступать друг другу.

Части занятия Виды деятельности	С о д е р ж а н и е	Дозировка	Музыкальное сопровождение
<p>Организационный момент.</p> <p>Вводная часть:</p>	<p>Дети: Внимание, внимание, только сегодня и только сейчас Я вас приглашаю в цирк Шапито !!!!. Ребята, вы, любите цирк? Дети: Да! Вед. А, кого можно встретить в цирк? Дети: Гибких - акробатов, ловких - жонглёров, весёлых клоунов, дрессированных животных. Вед. Правильно. А вы хотели бы превратиться в цирковых артистов. Дети: Да! Вед.: раз вращаюсь, два вращаюсь, в артистов цирка превращаюсь! Вед. Я приглашаю артистов на арену цирка Ходьба по кругу: - спортивная ходьба, с фиксацией углов на поворотах, с выполнением движений руками, в сочетании темпа ходьбы с ритмом марша - гуськом - в колонну по одному с высоким подниманием колена - широким шагом Вед. Вот идут широким шагом наши чудо - силачи, им доступно одним махом кегли, штанги, калачи - на пятках (пингвин)- руки опущены вниз, стопа развёрнута во внешнюю сторону - на носках руки вверх - (медведь)- слегка расставленными ногами, руки согнуты в локтях - широким шагом (силачи) - с высоким подниманием колен - в приседе (утёнок)- руки согнуты в локтях, пальцы рук расставлены широко, спина прямая - спортивная ходьба (акробат) Вед. По арене скачет конь - рыжий дети как огонь, гривой рыжей машет - он настоящий чемпион! - «лошадка» - с выведением прямых ног вперёд, руки на поясе, спина прямая - боковой галоп (лицом в круг, из круга)- руки на поясе - бег по кругу подскоками Вед. Артисты выступают</p>		<p>(звучит марш, дети входят в зал, построение в шеренгу)</p> <p>(звучит марш) (<u>парад-алле дети – акробаты –силачи выходят</u>) (следить за осанкой)</p>



	Ловкость, силу проявляют - с подскоками с ноги на ногу «обезьянки» (пальцы широко расставить в стороны на уровне плеч)		
Основная часть: - ОРУ: с гантелями	Вед. Внимание! На арене "силачи" - руки, ноги – рычаги. Берут гантели, проходят и встают в рассыпную <b>«Петрушка»</b> И .п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны с гантелями В- 1-руки сомкнуть перед собой, соприкасаясь гантелями, 2-и.п. <b>«Радуга»</b> И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, в одной руке одна гантель. В- 1- поднять руки через стороны вверх, передать гантель в другую руку, 2- и. п. <b>«Насос»</b> И. п.- ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. В-1-поднять руки в стороны, 2-и. п <b>«Вертушка»</b> И. п.- ноги на ширине плеч руки внизу с одной гантелей В-1-6 передача гантели вокруг себя, передавая гантели из одной. Руки в другую. 7-и.п. <b>«Гимнастка»</b> И. п.- о. с, руки внизу с одной гантелей. В- 1-2-поднять руки прямые вверх, передать гантель в другую руку, 3-4-и.п. 5-6 поднять правую ногу под углом 45% и передать гантель в другую руку, 7-8 – и. п. <b>«Катушка»</b> И. п.- сед, руки в упоре на локтях ноги прямые ступни лежат на гантелях. В-1-4 сгибание и разгибание ног в коленях при этом, прокатывая гантели ступнями, 5-6 и. п. <b>«Куклы»</b> И. п.- лежа на спине, ноги прямые руки с гантелями внизу. В-1- Вдох-руки поднять с гантелями вверх, 2-Выдох - и. п. <b>«Петушок»</b> И. п.- лежа на спине, ноги прямые руки с гантелямиверху. В-1- отпустить руки вниз предать под согнутым правым коленом, 2-и.п., 3-отпустить руки вниз предать под согнутым левым коленом, 4-и.п. <b>«Каток»</b> И. п. - идя на коленях, туловище с руками наклонено вперед с упором на гантели В- 1-прогнуться вперед, вытянуться, руки прямые, 2-и.п.	Д-6-8 раз  Д-6-8 раз  Д-6-8 раз  Д-2 раза  Д-4раза  Д-2 раза  Д-6-8 раз  Д-6 раз  Д -6-8 раз  Д-2 круга  Д-сменяют друг друга обезьянки -4 раза  Д-8 раз	М.У - руки стараться держать прямо  М.У - руки прямые, потянуться вверх, провожая глазами гантелю.  М.У - руки прямые, натянуты как струны.  М. У - стараться держать осанку и угол ноги 45%  М.У - носочками крепко придерживать гантелю  М.У - при этом приподнимая голову  М.У- идти прямо, соблюдая и обращая внимание на осанку и работу рук (прощупывая звенья косички-веревки) при ходьбе, ногами протаптывая тщательно каждый коврик  М. У-раньше времени не выбегать, не наталкиваться друг на друга.

	<p><b>«Солдатык»</b> И. п.- лежа на спине, ноги прямые, руки вверх с гантелями.</p>	Д-10 раз каждой руко	М.У-руку не сгибать, прямая
<p>-ОВД -Специальные задания (упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины, живота, плечевого пояса, развитие координации движения)</p> <p>Музыкально-подвижная игра (развивает ориентировку в движении и в пространстве, ловкость, быстроту реакции, внимание находчивость)</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>Упражнение - релакс Вед. А теперь на арене только один раз и только сейчас Дрессированные тигры на арене цирка - шапито!!! «Тигры точат когти» - работа с деревянным массажером, прокат левой и правой стопы по ребристым дорожкам - ползание на четвереньках «как тигры» -ползание на спине по скамье -дорожка Здоровья (пройти по коврикам) в руках веревка Вед. Реклама ярко светит, Огни кругом горят. Учёные мартышки гостей развеселят. Вед. Артисты, пока вы тут выступали, у нас случилась беда Одна из мартышек сбежала от дрессировщика и надо Срочно ее поймать Считалка; Дети: Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть! Проводиться подвижная игра «Обезьянка и дрессировщик» Вед. Внимание - антракт!! Я вам предлагаю посетить наш буфет И отведать «Волшебный коктейль», но к сожалению он Не газированный, а дети любят «Лимонад» мы ведь тоже с вами немного фокусники-артисты Если вы хорошо сделаете вдох и выдохните в дудочку, То коктейль из простого станет газированным. - Каждый индивидуально дует в свой стакан (сидят по - Турецкий, врассыпную) Вед. А теперь я вас познакомлю с интересным тренажером ---эспандером и если вы сможете сделать каждой рукой по 10 Раз жим, то вы будете по- настоящему цирковым силачом!!! Дети жмут 10 раз В конце дети лежа на полу (врассыпную под песню шелкунчика) –лежат и мечтают о новогоднем чуде, представляя себя акробатом-шелкунчиком Вед. дарит детям сюрприз Дети торжественно уходят под цирковой марш!</p>		