

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное
учреждение «Детский сад № 29»

Мастер-класс для родителей на тему:
"Профилактика шейного и спинного остеохондроза "

Место проведения: МБДОУ № 29 спортивный зал

Дата и время проведения: 5.02.2020 г. 30-35 мин.

Инвентарь: гимнастические коврики

Составили и провел: Инструктор по физической культуре
Гранина Олеся Викторовна

Красноярск, 2020

Цель урока: формирование гибкости, мягкости, плавности, подвижности суставов и координации

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. Разучивание комплекса упражнений на гибкость.
2. Разучивание навыков самостоятельной работы.
3. Пробудить интерес, целеустремлённость и трудолюбие к занятиям на развитие гибкости.

№	Содержание учебного материала	дозировка	Методические указания
I.	<u>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u>	<u>8 минут</u>	
	Построение	1 мин.	- сообщение задач занятий, эмоциональный настрой
2	Упражнения по кругу		
3	Ходьба, ходьба на носках, ходьба на пятках. Перекаты с пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием колена	1 мин	Руки на пояс, спина прямая, плечи расправленные.
4	Бег: а) лёгкий, б) с прямыми ногами, в) с высоким подниманием бедра, г) с захлёстыванием голени назад.	1 мин	Следить за правильным дыханием, держать дистанцию, спина прямая, темп ниже среднего
	Общеразвивающие упражнения	3 мин	
1	И.п. основная стойка 1-2 подъём на полупальцы	8 р.	Следить за осанкой, пятки не разъединять.
2	И.п. основная стойка 1-2 – стойка на носках 3-4 – сгибая колени полуприсед; 5-6 стойка на носках 7-8 и.п.	8 р.	Колени вместе, пятки высоко отрывать от пола, спина прямая
3	И.п. стойка ноги врозь, руки вверх, 1-2 прогнуться назад 3-4 и.п.	4 р.	Ягодицы напрячь, колени прямые
4	И.п. стоя ноги врозь, руки сзади. 1- глубокий наклон вперёд 2-и.п. 1-4	4р.	Колени прямые, спина прямая

5	пружинящие наклоны вперёд И.п. стоя одна нога вперёд на носок, руки в стороны. Махи ногами вперёд с удержанием.	8 р.	Колени прямые, спина прямая. Стараться мах выполнить к плечу
II.	<u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u>	<u>15 минут</u>	
	<u>Упражнения на поясничный отдел</u>		
1.	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На 1-3 счет наклон вправо, на 4 счет и.п.	8 р.	Следить за правильным положением корпуса и прямыми коленями.
2.	И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь согнуты в коленях. На 1 счет правую ногу кладем на пол (во внутрь), на 4 счет и.п. То же самое на левую ногу.	8 р.	Поясницу не прогибать, дышать равномерно, упражнение выполнять медленно
3.	И.п. лёжа на животе руки вытянуты вперед. На 1 счет одновременно поднимаем левую ногу и правую руку, на 2 счет правую ногу левую руку.	8 р.	Упражнение выполнять плавно, голову не дергать, ноги не сгибать
4.	И.п. Стоя на четвереньках на 1 счет одновременно поднимаем левую ногу и правую руку, на 2 счет правую ногу левую руку.	8 р.	Упражнение выполнять плавно, голову не дергать, спина прямая, смотреть прямо.
5.	И.п. лёжа на животе руки вытянуты вперед. На 1 счет одновременно поднимаем руки, ноги, на 2 счет руки опускаем вдоль туловища, на 6 счет и.п.	5 р.	Глубже прогиб назад, ноги не сгибать, опускаться и подниматься плавно
	<u>Упражнения на шейный отдел</u>		
1.	И.п. Стоя, руки опущены вдоль туловища. Повернуть голову в крайнее правое положение, затем левое.	5 раз в каждую сторону	Упражнения выполнять медленно
2.	И.п. Стоя, руки опущены вдоль туловища. Опустить голову вниз, стараясь по возможности прижать подбородок к груди.	5 раз	Упражнения выполнять медленно
3.	И.п. Стоя, руки опущены вдоль туловища. Наклонить голову назад, одновременно	5 раз	Упражнения выполнять медленно

	втягивать подбородок		
4.	И.п. Сидя, положив одну ладонь на лоб. Наклоняя голову вперед, одновременно надавливать ладонью на лоб, противодействуя движению головы, примерно в течении 10 сек.	10 сек. делать, 10 сек. отдыхать	Спину держать прямо, плечи вперед не наклонять
5.	И.п. Стоя, руки вдоль туловища. Поднять плечи насколько возможно и удержать в таком положении в течении 10 сек. Расслабиться, опустить плечи и глубоко вздохнуть. Расслабив мышцы шеи и плечевого пояса, почувствовать, как налитые тяжестью руки оттягивают плечи вниз. Остаться в таком состоянии 10-15 сек.	5 раз.	
III	<u>Заключительная часть</u>	7-10 минут	
1	И.п. Сидя ноги вместе, руки верх. Наклон вперед (складка)	3-5 раз	Колени не сгибать, ноги держать вместе
2	И.п. Сидя ноги врозь, руки верх. Наклон к правой ноге, к левой ноге, вперед (складка)	3-5 раз	Колени не сгибать
3	И.п. Вис на турнике, ноги вместе, на выдохи тянемся к полу	8 раз	Расслабить спину, голову держать ровно, ноги вместе.
4	Построение		Анализ выполнения занятий