

**Конспект открытого просмотра
интегрированной, нетрадиционной НОД по
физической культуре в подготовительной к
школе группе с использованием различных
видов валеологической деятельности**

**« Правильная осанка путь к
здоровью и красоте тела»**

Подготовила и провела воспитатель:

Хохлова Наталия Викторовна

Цель: Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста.

Задачи:

по валеологии:

- дать понятия «позвоночник», «правильная осанка», «сколиоз»;
- познакомить со способами выявления нарушения осанки;
- развивать умение применять полученные знания самостоятельно,
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье,

по физкультуре:

- укрепление мышечного корсета для выработки правильной осанки,
- обучение элементам самомассажа спины с применением гимнастических палок,
- развивать устойчивое равновесие и координацию движений,
- развивать умение применять знакомые упражнения самостоятельно,
- воспитывать чувства товарищества и взаимовыручки.

Ход занятия.

1. Вводная часть:

Воспитатель: Ребята сегодня я предлагаю вам, начать наше занятие по физической культуре необычно. Давайте отправимся в телестудию (спортивный зал) и побываем на передачи «Здоровье»

- Проходите, занимайте места в нашей студии. Кроме вас, как и на любой программе, у нас присутствуют гости, поприветствуйте их. Так как наша программа называется, «Правильная осанка – путь к здоровью и красоте тела». значит и говорить мы будем об этом.

- Кто из вас хочет быть здоровым? А кто из вас скажет: «Что означает быть здоровым?» (ответы детей).

- Вам известно, что каждый человек может сам укрепить свое здоровье. Давайте еще раз вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым.(ответы детей).

- Ведь недаром говорится: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». А как еще мы можем помочь нашему организму, я вам сейчас расскажу.

Мы на стульях посидим,

За осанкой последим,

Чтоб согнулся позвоночник

Мы, конечно, не хотим.

- В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: “Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле” (*показ иллюстрации – «Горбун»*)

- А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: “Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся”. (*Показ иллюстрации «Солданик»*).

- Ребята, а вы думаете в какой семье люди красивее? (ответы детей)

–Почему? (ответы детей)

- Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка)
- Ребята, а как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека или на сутулого, сгорбленного? А почему?

- А как вам больше нравится ходить – попробуйте!
(дети встают и показывают)

2. Обучающая презентация

- Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. (*Показ презентации «Правильная осанка – залог здоровья»*)

- Держать правильно осанку нам помогает позвоночник – это основной стержень тела. Он проходит посередине спины. К позвоночнику присоединены рёбра, они защищают внутренние органы от повреждений. Если позвоночник у человека прямой, то осанка правильная.

При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам.

- Повернитесь друг к другу и проведите рукой по позвоночнику.

- Ребята как вы поняли из показанной для вас презентации, правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно. Поэтому солдатик с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: “Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!”

- Что нельзя сказать о позвоночнике горбуна.

-Какие изменения произошли с его позвоночником?

- Почему у горбуна такая кривая спина? (ответы детей).

- У горбуна - нарушение осанки. Эта болезнь называется сколиозом. Это значит, что позвоночник деформирован, т.е. искривлен. Эта болезнь лечится трудно и долго.

- Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

(показ слайда с интерактивной игрой «Проверь себя»)

3. Упражнения для проверки осанки.

-Ребята, давайте проверим свою осанку!

- Сядьте так ровно, как у кого получится!
 - Посмотрите, какая ровная спина у ...
- Подойдите к стене и встаньте так, чтобы затылок, лопатки, пятки плотно прилегли к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение как можно дольше.
 - Почему трудно сохранить такое положение?

-Ребята, как вы думаете, может ли вы сами сформировать правильную осанку? (ответы детей)

-Почему искривляется позвоночник у детей?

- Что надо делать, чтобы сохранить правильную осанку? (систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры).

4. Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки.

- В семье горбунов дети были ленивые. Они считали, что их спины и так красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной.

Но однажды случилась беда. У детей в семействе горбунов заболели спины, они не могли встать с постели, ходить в школу.

-Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий солдатик приговаривал всегда: “Я позвоночник берегу...Я от болезней убегу...”.

И они решили позвать солдатика, чтобы он помог им.

-Ребята, давайте попробуем выполнить задания, которые предложил солдатик.

Чтобы ровной была спинка, Ну-ка встань и не зевай,

Очень нам нужна разминка. Ты за нами повторяй.

5. ОРУ комплекс упражнений с гимнастической палкой

1 - Построение в шеренгу, проверка осанки. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на пояс. Бег в колонне по одному.

2 - Общеразвивающие упражнения с палкой.

1 - И. п. : основная стойка, палка в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, передать палку в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 - руки вниз. Повторить (6 раз).

2 - И.п. : основная стойка, палка внизу. 1— 2 - подняться на носки, поднимая палку обеими прямыми руками вверх-вниз; 3-4 - и.п. (8 раз).

3 - И. п. : основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение. (5 раз)

4 - И. п. : стоя ноги врозь, палка внизу. 1-2-поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в и. п. То же влево. (8 раз)

5 - И. п. : лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1- поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2-вернуться в и.п. То же левой ногой. (6-8 раз)

6 - И.п. : лёжа на животе, палка перед собой, руки согнуты.

1 – прогнуться, палку вперёд – вверх, 2 – вернуться в и.п. (5 раз)

7 - И.п. : палка внизу. 1 -прыжок ноги врозь, поднять палку, 2- прыжок ноги вместе, опустить палку.

3 - **заключительная часть.** Ходьба в колонне по одному.

6. Основная часть Основные Виды Движений

➤ Положите себе на голову мешочек с песком.

1). Ходьба с мешочком на голове по кругу в медленном темпе.
(медленная музыка).

2). Ходьба с мешочком на голове по кругу в быстром темпе.
(быстрая музыка).

-В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадет.

➤ Полуприседания с мешочком на голове. (Медленная музыка).

➤ Дети делятся на 2 команды. (Медленная музыка).

1). Упражнение на гимнастической скамейке. Ходьба с мешочком на голове по скамейке. (1команда).

➤ Эстафета «Кораблик перевозит груз». (Быстрая музыка).

Дети передвигаются на четвереньках, мешочек с песком лежит на спине

➤ Эстафета «Корабики». (Быстрая музыка).

Дети объединяются парами, встают спиной друг к другу, сцепляются согнутыми в локтях руками друг с другом и начинают движение.

7. Заключительная часть. Подведение итогов.

Воспитатель: - Посмотрите, что произошло с горбуном?
(показ иллюстрации «Ровная спина»)

-Почему? (ответы детей)

-Все дети выздоровели, стали красивыми, стройными, подтянутыми. А главное они перестали лениться, поэтому необходимо соблюдать правила

сохранения правильной осанки. А теперь все улыбнемся, крепко за руки возьмемся, за осанкой все следим, быть здоровыми хотим. И болезни нас тогда, не настигнут

Памятка для родителей.

Упражнения для сохранения правильной осанки у детей.

1. Для проверки осанки.

Подойдите к стене и встаньте так, чтобы затылок, лопатки, пятки плотно прилегли к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение при ходьбе как можно дольше.

2. Ходьба с мешочком на голове по кругу в медленном темпе.

3. Ходьба с мешочком на голове по кругу в быстром темпе.

4. Полуприседания с мешочком на голове.

5. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.

6. Самомассаж спины с использованием гимнастических палок.

И.П.- основная стойка, палка за спиной. Сгибаем локти, поднимая палку вверх за спиной, затем опускаем вниз.

7. Упражнение «Кораблик перевозит груз».

Дети передвигаются на четвереньках, мешочек с песком лежит на спине. Если мешочек падает, то осанка неправильная.

8. Упражнение «Крабики».

Дети объединяются парами, встают спиной друг к другу, сцепляются согнутыми в локтях руками друг с другом и начинают движение.

Физкультминутка.

Мы на плечи руки ставим,

Начинаем их вращать.

Так **осанку мы исправим.**

Раз-два-три-четыре-пять! *(Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)*

Руки ставим перед грудью,

В стороны разводим.

Мы разминку делать будем

При любой погоде. *(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)*

Воспитатель: очень полезно для **осанки** заниматься плаванием. Давайте вспомним, какие движения мы выполняем в бассейне?

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре,

Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе — раз, это — брасс.

Одной, другой — это кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой. *(Выполняем движения по тексту.)*