

*Алексеева Наталья Викторовна,
руководитель физического воспитания,
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад «Бригантина»
муниципального образования «Островский район»
город Остров*

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ «ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА-ЗАЛОГ УСПЕХА» ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Цель: формирование правильной осанки у детей с помощью физических упражнений

Задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат специальными упражнениями
- осуществлять профилактику плоскостопия
- формировать правильную осанку
- дать представление детям об осанке
- раскрыть понятие, кто такие йоги
- формировать двигательные умения для профилактики плоскостопия и осанки
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности
- воспитывать физические качества: ловкость, быстрота, выносливость

Оборудование: картинки йога и человека с правильной осанкой, дуги для подлезания, гимнастические палки по количеству детей, резиновые коврики, плоскостные геометрические фигуры.

Ход занятия:

Показываю картинку йога. Посмотрите кто это? - (ответы детей).

- Это - йог. Йоги живут в далекой Индии, занимаются специальной гимнастикой, которая делает их осанку прекрасной, позвоночник гибким.

- Осанка- это то, как мы держим спину, когда сидим или стоим. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи слегка отодвинуты назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено, спина прямая, а голова высоко поднята.

Почему так важно иметь правильную осанку? (ответы детей).

- Дело в том, что если человек постоянно сутулится и втягивает голову в плечи, если он сидит, сгорбившись за столом, то такая неправильная осанка с годами входит в привычку, а из-за этого формируется не очень красивая фигура. Человек с нарушенной осанкой всегда будет казаться ростом меньше и не может стать хорошим спортсменом или танцором. Органы, которые расположены у нас внутри, плохо выполняют свою работу и болят. А вы хотите быть красивыми и стройными?

- Тогда давайте представим, что мы с вами йоги.

- В одну шеренгу становись! Равняйся, смирно! Проверили свою осанку. Расправили плечи, спина прямая, голова приподнята. На право! В обход по залу шагом марш!

1 часть Вводная

- основная ходьба-1 мин.

- ходьба на носках, руки в стороны -30 сек.

- ходьба на пятках, руки за головой -30 сек.

- ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе-30 сек.

- ходьба пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз кисть параллельно полу, «как пингвины» -30 сек.

- ходьба носки смотрят друг на друга, пятки в стороны, руки на поясе как «мишки косолапые» -30 сек.

- бег с высоким подниманием колена, руки перед собой- 30 сек.

- бег, захлёстывая голень назад, достать пятками до рук-30 сек.

-бег обычный- 1 мин.

- обычная ходьба- 1 мин.

Дыхательные упражнения (руки через стороны вверх- вдох носом, руки вниз-выдох через рот)

Построение около гимнастических палок

Самомассаж «Льется чистая водица»

Льется чистая водица

(Держат руки чашечкой)

Мы умеем чисто мыться.

(Умывают лицо.)

Моем шею, моем уши,

(Легкие поглаживания шеи и ушей.)

После вытремся посуше.

(Растирающие движения.)

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись.

2 часть Основная (ОРУ)

1. *«Перекаты на носки и пятки»*

И. п.: встать на палку серединой стопы. Перекаты на носки и на пятки
(8 раз)

2. *«Добывание огня»*

И. п.: основная стойка, палка зажата между ладошками.

1-4-прокатываем палку между ладонями (10 раз)

3. *«Палка вверх»*

И. п.: ноги параллельно, палка внизу.

1 - поднять палку вверх,

2 - опустить на лопатки,

3 - поднять палку вверх,

4 - и. п. (8 раз)

4. *«Наклон туловища вперед»*

И. п.: ноги параллельно, палка на лопатках.

1 - наклонить корпус вперед, прогнуть спину параллельно полу,

2 - вернуться в и. п. (6 раз)

5. *«Приседание»*

И. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка на лопатках. Приседания.
(6 раз).

6. *«Сохрани равновесие»*

И. п.: стоя на четвереньках

1 - поднять правую руку и левую ногу,

2 - опустить,

3 - поднять левую руку и правую ногу,

4 - опустить,

5 - и. п. (8 раз)

7. *«Качалочка»*

И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, палка зажата под коленями.

Крепко держим руками палку за края.

1- лечь на спину, не выпуская палку из рук

2- вернуться в и. п. (8 раз)

8. *«Кобра»*

И. п.: лёжа на животе, палка под грудью, руки на краях палки

1- выпрямить руки, прогнуться в спине, ноги не отрывать от пола

2.и.п. (8 раз)

9. *«Прыжки через палку»*

И. п.: основная стойка, руки на поясе, палка на полу.

Прыжки на двух ногах через палку правым левым боком (5-6 раз)

10. «Ходьба приставным шагом»

И. п.: встать на палку серединой стопы.

Ходьба по палке приставным шагом влево - вправо. (8 раз)

- Я надеюсь, вы запомнили предлагаемые мной упражнения.

Выполняйте их каждый день, и у вас не будет проблем с позвоночником и осанкой.

Основные виды движений (ОВД)

1) Подлезание под дуги правым, левым боком.

2) Ходьба по ребристой дорожке приставным шагом «пятка-носок», с прямыми в стороны руками.

3) Прыжки по плоскостным фигурам на двух ногах, на одной ноге.

Подвижная игра «Липкие пеньки» (2-3 раза)

По залу разложены резиновые коврики, используемые для профилактики плоскостопия. Дети стоят на них. Выбирается водящий. После слов: «раз, два, три - беги.» Дети перебегают с пенька на пенек, а водящий ловит их.

3 часть Заключительная

Игра малой подвижности «Волшебная музыка»

Когда звучит музыка дети выполняют движения. Музыка затихает-дети замирают.

Психогимнастика без фиксации внимания на дыхание

«Оживлялки»

Сядьте на пол по-турецки (ноги скрестно), руки положите на колени, выпрямите спину, расправьте плечи, приподнимите голову, улыбнитесь, разрешите себе посмеяться. Скажите: «Сы - ы - ыр», а теперь надавите на «хохотательную точку» - она на кончике носа и произнесите «Ха- ха - ха!», сначала медленно, а потом быстрее и быстрее.

- Я хочу сказать, что вы молодцы, старались от души.

- Как вы поняли, что такое правильная осанка?

-Для чего надо иметь правильную осанку?

-А теперь давайте проверим каждый свою осанку. У всех она прекрасная, правильная. Вы можете стать йогами, если будете регулярно заниматься гимнастикой. Следите за своей осанкой!