**Физкультурно-познавательный досуг**

***«Путешествие к королеве Осанке»***

**для детей младшей и**

**средней групп**

**Цель:** повышать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, ЗОЖ.

**Задачи:**

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Развивать мышцы спины.
3. Повышать гибкость.
4. Закреплять ОВД.

**Ход досуга:**

**Дети заходят в зал под музыку и строятся в шеренгу.**

***Педагог:*** Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в путешествие к королеве Осанке.

Но для начала давайте с вами разберемся: Что же такое осанка?

***Ответы детей.***

***Педагог:*** Осанка – это привычное положение тела, когда человек стоит, сидит, или передвигается. Посмотрите на рисунки и ответьте, где изображен человек с правильной осанкой, а где с неправильной (показ картинок)!

***Ответы детей.***

***Педагог: Самочувствие*** и работа всего организма зависят от правильной осанки. Если человек занимается спортом, выполняет утреннюю гимнастику, закаляется и соблюдает режим дня – он здоров, строен, красив и чувствует себя уверенно. Ребята, сейчас мы с вами разучим комплекс упражнений для королевы Осанки. Для этого нам понадобятся волшебные обручи!

***Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки с обручами:***

1. И.п. – сед по-турецки в обруче, обруч к плечам, хватом двумя руками снаружи;

1-2 – обруч вверх горизонтально, вдох;

3-4 – и.п., выдох.

1. И.п. – сед по-турецки в обруче, обруч на уровне пояса горизонтально, хватом двумя руками снаружи;

1-2 – поворот вправо, поворачивая обруч вправо;

3-4 – и.п.

5-8 – то же влево.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, обруч на шее.

1-2 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны;

3-4 – и.п.

1. И.п. – стойка ноги вместе, обруч вверху горизонтально, хватом двумя руками снаружи;

1-2 – присед, положить обруч на пол;

3-4 – выпрямиться, стоя в обруче, руки на пояс;

5-6 – присед, взять обруч;

7-8 – и.п.

1. И.п. – упор на коленях, руки в обруче.

1-8 – передвигаться вправо приставными шагами, не выходя руками за пределы обруча.

9-16 – то же влево.

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс, обруч впереди на полу.

1-8 – прыжки с продвижением вперед вокруг обруча вправо.

9-16 – то же но влево.

***Педагог:*** Такая веселая гимнастика помогает нам сохранять осанку правильной, а спинку здоровой. Кроме этого, я хочу вас познакомить с полезной подвижной игрой.

**Игра «Мыши в кладовой» (с подлезанием под веревку).**

***Педагог:*** Наше занятие подошло к концу! Берегите свои спинки и не огорчайте королеву Осанку!

**Построение. Выход из зала под музыку.**

**Физкультурно-познавательный досуг**

***«Ее величество Осанка»***

**для детей старшей и**

**подготовительной групп**

Составила инструктор

Физического воспитания

ГДОУ детский сад №11

Никифорова А.С.

Санкт-Петербург 2012

Петродворец 2012

**Задачи:**

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Развивать мышцы спины.
3. Повышать гибкость.
4. Закреплять ОВД.

**Ход досуга:**

**Дети заходят в зал под музыку и строятся в шеренгу.**

***Педагог:***

«Мама Алёше твердит спозаранку:

Лёша, не горбись! Следи за осанкой!

Он проследил бы за ней, но беда –

Лёша её не встречал никогда»!

Ребята, сегодня познакомимся с ее величеством Осанкой! Как вы думаете, что такое осанка?

***Ответы детей.***

***Педагог:*** Осанка – это положение тела во время ходьбы, бега сидения, стояния. От скелета и мышц зависит осанка человека. Посмотрите на рисунки и ответьте, где изображены ребята с правильной осанкой, а где с неправильной (показ картинок)!

***Ответы детей.***

***Педагог:*** У человека с правильной осанкой стройная, красивая фигура: спина прямая, плечи развернуты, голова приподнята, живот втянут (показ рисунка).

При плохой осанке – плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты (показ рисунка).

Неправильная осанка не только портит фигуру, но и затрудняет, нарушает работу внутренних органов.

А теперь проверим вашу осанку!

***Тест на определение правильной осанки:***

Встать вплотную к стенке. Если стены касаются пятки, затылок и лопатки, то осанка правильная.

***Педагог:*** Что же надо делать, чтобы осанка была правильной? Вот основные правила:

* Ходите и стойте, не опуская плеч, втянув живот и слегка подняв голову.
* Спите на твердой постели и плоской подушке.
* Сидите за столом прямо, опираясь о спинку стула, слегка наклонив голову вперед.
* Не поднимайте больших грузов и не носите тяжести в одной руке.
* Делайте зарядку, занимайтесь спортом, укрепляйте мышцы шеи, спины и живота.

А теперь, давайте, разучим комплекс упражнений для правильной осанки:

***Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки с лентами:***

***Педагог:*** Я хочу вас познакомить с полезной подвижной игрой.

**Игра «Гуси-лебеди».**

***Педагог:*** Наше занятие окончено! Берегите свою осанку и будьте здоровы!

**Построение. Выход из зала под музыку.**