**Прогулка**

(оздоровительно - воспитательная)  
Задачи:

Формирование навыка правильной осанки при ходьбе и в играх.  
Профилактическая работа по физическому совершенствованию тела.  
Развитие быстрой переключаемости внимания.

Место проведения: участок школы.  
Оборудование: Кегли, бумажные птицы (синего и красного цвета).

**Ход прогулки.**

**Организационный момент.**  
Построение в шеренгу на участке.  
Проверка соответствия погоде одежды и обуви (Молодцы, ребята, сегодня все одеты по погоде).  
**Сообщение цели прогулки.**  
Сегодня будет осаночная прогулка. Что такое красивая осанка? (Это умение правильно держать свое тело). На что влияет осанка? (Внешний вид и здоровье). Правильно. Нарушение осанки оказывает влияние на физическое развитие, на работу внутренних органов. Как нужно ходить, чтобы выработать правильную осанку? (Колени выпрямлены, руки свободно опущены, плечи отведены назад, живот подтянут, голова приподнята)  
Попробуйте принять такую позу. Для того, чтобы осанка была правильной, начиная ходьбу, нужно коснуться земли пяткой, потом носком. Шагаем от бедра. У людей каких профессий всегда правильная осанка? (артисты, спортсмены, военные). Кто скажет, для чего нужно делать упражнения на осанку?  
Ребята, сегодня мы отправляемся в путешествие. Конечная цель - найти синюю птицу. Кто её увидит первым, скажет мне об этом и покажет, где она находится.  
Первым пойдет разведчик. Он идет, произвольно выбирая путь. (Что означает слово произвольно?) Назначенный командир, запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Первый круг идем на носочках, руки за голову. Старайтесь сохранить правильную осанку. Второй круг проходим на пяточках, руки на поясе. Посмотрите, как идет Гена. (Показ учеником) Отправляемся в путь, а чтобы нам повезло, скажем приговорочку - заговорочку:

Мы длинной вереницей  
Идем за синей птицей,  
Идем за синей птицей,  
Идем за синей птицей.

(При проговаривании показываю поочередно три пальца. Строчка «Идем за синей птицей» проговаривается три раза, во второй раз обращаю внимание на выразительность чтения стихотворения и показываю четыре пальца поочередно, проговариваю четыре раза.)   
**Деятельность детей.**  
1 часть.   
Первый раз ведет «разведчик», второй раз - «командир».  
Коля, Ярослава, Ваня проходят по одному кругу в каждом упражнении.  
1 упражнение:  
Ходьба на носочках, руки за голову.  
2 упражнение:  
Ходьба на пяточках, руки на поясе.  
А сейчас продолжим выполнять упражнения, но ходить будем по кругу.  
3 упражнение:  
«Медведи» - ходьба на наружной стороне стопы.  
4 упражнение:  
«Утки» - ходьба на внутренней стороне стопы.  
5 упражнение:  
«Петухи» - ходьба с высоко поднятой головой, спина выгнута, руки на поясе, колени поднимают высоко.  
2 часть   
А теперь, чтобы нам легче было найти синюю птицу, встанем у опоры. Раз, два, три - беги!  
(Находят красную птицу)  
Ребята, та ли это птица? Какого цвета птицу мы ищем?  
1 упражнение:  
Стойка у опоры (проследить за правильностью выполнения)  
(По счету проходят на четыре шага вперед, выстраиваются в две шеренги).  
2 упражнение:  
Исходное положение - руки в сторону  
1 - руки вверх, ноги - на носочки. Посмотреть на руки.  
2 - исходное положение (5 раз)  
3 упражнение:  
Исходное положение - основная стойка  
1 - руки на пояс, прогнуться вперед  
2 - исходное положение (5 раз)  
Молодцы. Вы правильно выполняли задания. У всех хорошо получились упражнения при ходьбе, но хочется отметить ......  
3 часть  
(Находят синюю птицу)  
Молодцы! Вы быстро нашли синюю птицу

МКСКОУ « Каширская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида».

Прогулка оздоровительная.

Подготовила и провела воспитатель Крылова Н.Н.

2011 год.