**Познавательно-экспериментальная деятельность для детей подготовительной к школе группы на тему «Царственная осанка: может ли её иметь каждый?»**

**Цель:** знакомство детей с понятием «правильная осанка» и мерами по профилактике её нарушения.

**Программные задачи:**

*познакомить* детей с понятиями «осанка», «правильная осанка», «царственная осанка», «сколиоз»; методами по профилактике её нарушения;

*развивать* умение выполнять физические упражнения, предотвращающие развитие сколиоза; экспериментировать с пластилиновыми человечками; радоваться полученному результату; мелкую моторику пальцев и кистей рук; интерес к самостоятельной экспериментальной деятельности;

*воспитывать* бережное и внимательное отношение к своему организму, желание заботиться о нём, о своём здоровье и здоровье окружающих.

**Материалы и оборудование:**

*У педагога:* магнитная доска с магнитами; картинки семьи горбунов и оловянного солдатика; картинка с нарушением осанки; мешочки с песком; картинки по профилактике сколиоза; двусторонний скотч; скелет человека; макет тела человека со съёмными внутренними органами; указка; пластилиновый человечек, белая ниточка; дощечка, кукольная мебель; музыкальное сопровождение.

*У детей:* пластилиновые человечки; белая шерстяная нитка; дощечки; бумажные салфетки; кукольная мебель, сделанная из деталей конструктора Лего; на столах наклеены картинки с изображением органов человека (у каждого своя).

**Предварительная работа:** изготовление совместно с детьми кукольной мебели (стул, стол, кровать) из конструктора Лего; разучивание стихотворений с детьми.

**Примерный ход деятельности**

***Организационный момент.***

*Дети входят в группу, здороваются с гостями, садятся на стульчики полукругом перед магнитной доской; перед ними на столике стоит скелет человека и макет тела человека со съёмными внутренними органами; указка.*

*Начинается небольшая беседа.*

- Ребята, каждое утро наша с вами встреча в детском саду начинается с какого слова? *(Здравствуйте).*

- А кому вы ещё говорите это слово? *(Маме, папе, бабушке, дедушке, соседям, друзьям, знакомым).*

- Что же означает это слово? *(Здравствуйте – значит «Будьте здоровы!»).*

*Воспитатель декламирует стихотворение М. Дружининой «Что такое «здравствуй»?:*

*Что такое «здравствуй»?-*

*Лучшее из слов,*

*Потому что «здравствуй»*

*Значит – «будь здоров».*

*Правило запомни,*

*Знаешь – повтори:*

*Взрослым это слово*

*Первым говори!*

- Давайте мы ещё раз поздороваемся друг с другом и с гостями. *(Дети здороваются).*

- Сегодня я хочу **пригласить вас в очередное путешествие** **в мир человеческого организма**, но путешествие непростое, а сказочное… Итак, в некотором царстве, в некотором государстве жили-были две семьи. Одна семья была очень знатной. Это была семья горбунов. Они очень гордились собой. *(Показ картинки на магнитной доске).* Они так и говорили: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы видим всё, что лежит на земле».

А другая семья - семья стойкого оловянного солдатика, была очень скромной. *(Показ картинки на магнитной доске).* Но там отец всегда говорил сыну: « Смотри вперёд, сынок! Не склоняй голову перед трудностями! Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся!»

- Ребята, как вы думаете, в какой семье люди были красивее? *(В семье оловянного солдатика).*

- Красота у человека бывает внутренняя – это его мысли, чувства, характер и внешняя – это черты лица, рост, фигура, осанка.

- А кто из вас знает, что такое «осанка»? Осанка – это умение человека правильно держать своё тело при ходьбе, сидя за столом и во время других занятий. Про красивую осанку иногда говорят «царственная осанка». Ведь так, гордо расправив плечи, ходили в старину царские особы.

- Но давайте вернёмся в нашу сказку. В какой семье была более красивая осанка – в семье горбунов или в семье оловянного солдатика? Приятнее смотреть на стройного человека или на сутулого?

- Давайте мы с вами поиграем в ***игру-имитацию*** *и покажем сначала, с какой спиной ходили в семье горбунов. А теперь в семье стойкого оловянного солдатика (дети под музыку выполняют упражнения).* Вам самим как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись? Конечно, выпрямив спину. И если вы сейчас быстренько и ровненько сядете на стульчики, я вам расскажу почему.

- Конечно, приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет, у него здоровый позвоночник *(показ позвоночника)*. А если здоров позвоночник, то легче работать каким органам? *(Далее педагог показывает на макете на сердце, лёгкие, желудок, печень, кишечник, дети их называют).*

- Правильная осанка не даётся человеку с рождения, она приобретается им в течение жизни, вырабатывается в детстве, а потом, в зрелом возрасте её исправить очень трудно, так как у взрослого человека позвонки уже затвердели, окостенели и стали не такие гибкие.

- Вот об этом знал и всегда помнил оловянный солдатик, потому что он с детства занимался физическими упражнениями и спортом, постоянно повторяя: «Я позвоночник берегу…Я от болезней убегу…», а от родителей не раз слышал: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»

- А в семье горбунов все были ленивые: дети ленились делать зарядку, они ходили, уткнувшись носом в землю и не замечали, как прекрасен окружающий мир, а родители ленились лишний раз сказать им: «Следи за осанкой! Выпрями плечи! Подними голову!» Поэтому их дети часто болели, жаловались на боли в спине, а их спины всё больше искривлялись и горбатились. Они заболели самой настоящей болезнью, которая называется «сколиоз». Повторите, пожалуйста, это трудное слово *(хором и индивидуально)*. «Сколиоз» означает нарушение осанки, искривление позвоночника.

Посмотрите внимательно на эту картинку. Как вы думаете, у какого человека развился сколиоз – под №1 или 2? Почему вы так решили? *(У человека сутулая спина, опущены плечи, выпячен живот, наклонена вперёд шея и голова и т.д.).*

Давайте **проверим экспериментальным путём**, как ведёт себя позвоночник в разных жизненных ситуациях. Для этого вы сейчас сядете за столы, но на те места, где приклеены картинки с изображением тех органов, которые я вам буду называть. *(Педагог называет каждому ребёнку орган, дети берут стульчики и занимают места за столами).*

- Давайте последим за осанкой пластилиновых человечков, но сначала сами сядем правильно – ноги поставим ровно на пол, спинку распрямим. *(Далее ребёнок рассказывает стихотворение)*:

*Мы на стульях посидим,*

*За осанкой последим,*

*Чтоб согнулся позвоночник*

*Мы, конечно, не хотим.*

Роль позвоночника у наших человечков будет выполнять вот эта белая ниточка. Прикрепите её на спинку своего человечка. А теперь поиграем.

**\*** Поставьте своего человечка на дощечку, наклоните его спинку вправо. Что происходит с позвоночником-ниточкой? *(Он тоже наклонился вправо).*

\* А что будет, если человечек достанет руками до кончиков ног? *(Позвоночник изогнётся дугой).*

\* Давайте возьмём стульчик, сделанный из конструктора Лего и посадим на него человечка правильно. Вспомните, как это? Как мы усаживались с вами за столы? – *ступни ног должны ровно стоять на полу, спина у человечка должна быть прямая, колени не должны быть приподняты.* А теперь подставьте столик. Он должен не слишком высоким и не слишком низким*.* Вы, наверное, обратили внимание, что в нашей группе столы и стулья разной высоты, и пронумерованы они по-разному. Как вы думаете, зачем это сделано?

\* А теперь мы возьмём игрушечные кроватки и положим человечков спать в разных позах. *(Дети кладут человечков на спину, на высокую подушку, без подушки, на живот, на бок, согнув колени, «калачиком» и т.п.).* Расскажите мне, что происходит с позвоночником-ниточкой? *(Позвоночник изгибается в разные стороны).*

Егор, расскажи нам стихотворение о том, как нужно правильно лежать на кровати:

*Раз легли вы на кровать,*

*Нужно правильно лежать:*

*Свои острые коленки*

*К животу не поджимать!*

Да, если день за днём принимать в постели неправильные позы, позвоночник может искривиться и разовьётся какая болезнь? *(Сколиоз).*

- Ну что, ребята, вы уже давно сидите за столами, давайте вытрем ручки влажной салфеткой и немного отдохнём. ***(Физкультминутка)***

*(Включается негромкая музыка).*

Чтобы ровной была спинка,

Очень нам нужна разминка.

Ну-ка, встань, не зевай,

И за нами повторяй!

1. Ребята, хотите для начала проверить свою осанку? Тогда подойдите к стене и встаньте так, чтобы затылок, лопатки, пятки плотно прилегали к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение как можно дольше. Походите под музыку с такой прямой спинкой.

2. Положите себе на голову мешочек с песком и ходите медленно, затем быстрее. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадёт.

А для того, чтобы ваша осанка всегда была правильной, я покажу вам несколько физических упражнений. Все эти упражнения нужно выполнять неспешно.

3. Лягте на спину, вытяните ноги, руки - вдоль туловища. Поочерёдно поднимайте ноги, сгибая в колене и обхватив руками, и подтягивайте её к голове. Голову и предплечье тоже приподнимайте (3-4 раза на каждую ногу).

4. А теперь делаем тоже самое, но двумя ногами одновременно (6 раз).

5. Лягте на спину, согните ноги в коленях, прочно закрепите их на полу. Руки вытянуты вдоль туловища. Делаем движения тазом вверх-вниз (6 раз).

6. А теперь встаньте на четвереньки и покажите мне, как киска пролезает под забор (5-6 раз).

7. Лягте на спину, вытяните руки и ноги. Поднимаем руки вверх, разводим в стороны, поднимаем вверх, опускаем вдоль туловища (8 раз).

Молодцы! Если вы будете самостоятельно выполнять эти несложные упражнения, ваша осанка будет поистине «царственной».

- Но мы с вами совсем забыли про нашу сказку. А ведь там случилась настоящая беда! Давайте присядем на ковёр и я вам расскажу, что же там произошло. Хочу обратить ваше внимание, что на ковре можно сидеть либо вытянув ноги, либо на коленях, это очень важно для позвоночника. Спинка в обеих случаях должна быть прямая. Итак,

В один прекрасный день у всех детей в семье горбунов так сильно заболели спины, что они не смогли даже встать с постели, не смогли пойти в детский сад и школу. Вот тогда-то они и вспомнили, как приговаривал всегда оловянный солдатик: «Я позвоночник берегу…Я от болезней убегу…» И решили позвать солдатика, чтобы он им помог. Он сразу же пришёл к ним на помощь и дал полезные советы. Давайте мы посмотрим на схемы и попробуем догадаться, что же посоветовал горбунам оловянный солдатик. *(Каждый совет иллюстрируется картинкой-схемой, которая вывешивается перед детьми).*

1.Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.

2. Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.

3. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить портфель или ранец в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

4. Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.

5.При письме или чтении, при работе, когда приходится долго стоять, каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку, давать позвоночнику отдохнуть.

6. Больше гулять на свежем воздухе.

7. Играть в спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, теннис, кататься на велосипеде, коньках, лыжах, санках, роликах, играть с прыгалками, обручами, мячами.

8. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет напоминать, какая у вас осанка.

- После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо! Все они выздоровели и стали действительно красивыми, стройными, подтянутыми. Они даже перестали гордиться своей знатностью и богатством! Ведь кто умеет трудиться – тому некогда гордиться! Давайте и мы с вами будем помнить и выполнять советы оловянного солдатика и каждый день будем наблюдать в зеркало за нашими спинами. А чтобы нам ничего не забыть, я предлагаю вам разместить картинки-схемы на нашей Планете здоровья. Они нам всегда будут напоминать о правильной осанке. *(Каждому ребёнку выдаётся одна схема, совместно с воспитателем дети под музыку размещают их на стене вокруг дерева здоровья).*

**-** И в **заключении** скажите мне:

\* что же такое «осанка»?

\* а почему про правильную осанку иногда говорят -«царственная»?

\* может ли «царственную» осанку иметь каждый человек?

\* что он для этого должен делать?

Давайте закончим наше занятие **гимнастикой «Руки любви»**:

*(включается спокойная музыка, воспитатель говорит вполголоса)* погладьте себя по рукам, лицу, груди, ногам. Запомните, что вы чувствовали во время поглаживания. А теперь посмотрите на свои руки и представьте, что это не ваши руки, а того человека, который вас очень сильно любит (мамы, папы, бабушки…). Этими любящими руками погладьте себя, обнимите. Какие поглаживания были приятнее? Вспомните, если вас кто-то когда-то обидел, сделал вам больно. «Руками любви» ласково и нежно снимите эту обиду и боль, уберите. А теперь подойдите друг к другу и «руками любви» дотроньтесь до товарища, пожелайте ему здоровья. А теперь повернитесь к гостям, пожелайте здоровья им и попрощайтесь. Всем спасибо за занятие! Будьте здоровы!

**Занятие разработала воспитатель Рябова Я.В., пользуясь материалами книг: В.Н. Волчкова, Н.В. Степанова «Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие», журнал «Дошкольное воспитание» №4 2007 год, М. Лукьянов «Моя первая книга о человеке», Т.А. Алексеева, Р.Г. Апресян «365 рассказов о человеке».**