**Конспект непосредственно образовательной деятельности с детьми старшего возраста «Растём стройными и красивыми!»**

**Интеграция образовательных областей:** здоровье, коммуникация, социализация, познание, физическая культура.

**Цель:** закреплять знания детей о правильной осанке и профилактике ее нарушения.

**Задачи:**

1. Формировать у детей привычку, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, выработки правильной осанки.

2. Формировать навыки самоконтроля в процессе двигательной активности.

3. Развивать связную речь, мышление, память, зрительное восприятие, воображение.

4. Воспитывать чувство любви к своему организму, желание следить за своей осанкой.

**Развивающая среда:** следы плоской и правильной стопы из картона, домик Тёпы.

**Спортивный инвентарь:** палки гимнастические, мешочки.

**Ход занятия.**

Дети подходят к музыкальному залу, воспитатель обращает их внимание на следы (плоской стопы, из картона на полу).

Воспитатель: Ребята, обратите внимание, здесь какие-то следы необычные, мне интересно, кто бы мог их оставить, а вам? Как же узнать, чьи это следы?

Дети: Пройти по следам.

Воспитатель: Тогда в путь.

По следам приходим к домику веселого клоуна Тёпы.

Воспитатель: Ой, ребята к кому же мы пришли? Давайте я постучу в дом?

Выходит Тёпа, здоровается с детьми (Тёпа идет неуклюже, спина сгорблена, плечи опущены, вид больного человека) .

Тёпа: Здравствуйте детишки, девчонки и мальчишки. Меня зовут Тёпа.

Воспитатель: Здравствуй, Тёпа! Что с тобой? Почему у тебя такое плохое настроение?

Тёпа: Я не знаю, что со мной? У меня сильно болит спина!

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему болит спина у Тёпы?

-Что особенного в движениях Тёпы вы заметили?

Дети: У него неправильная осанка, он горбится, он грустный, ему плохо.

Воспитатель: Ребята, по-моему, мы должны Тёпе помочь! Как вы думаете?

Дети: Да, поможем Тёпе!

Воспитатель: Ребята, а давайте попробуем изобразить человека с неправильной осанкой.

Дети изображают.

Воспитатель: Как он ходит, двигается, удобно ли вам?

Покажите, как сидит человек с неправильной осанкой? (дети садятся на стулья)

Воспитатель: Хорошо себя чувствуете? Что вы ощущаете?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, как сидит человек с правильной осанкой? Покажите Тёпе, что для этого нужно сделать.

Молодцы!

Воспитатель: Очень важно научиться правильно сидеть. Спина должна быть прямой!

Это сложно, но постепенно мышцы спины окрепнут, и человек перестанет сутулиться.

Воспитатель: Попробуй, Тёпа, сядь правильно, у тебя получится.

Тёпа садиться правильно. Ребята, мне уже легче!

Воспитатель: Ребята, я хочу напомнить о том, что правильная осанка формируется с первых дней жизни человека, до 18 лет. Приятно смотреть на стройного человека.

У него ровная спина, голова поставлена прямо, он широко и уверенно шагает, смотрит вперед. Про такого человека говорят: у него хорошая осанка. Хорошая осанка может быть у каждого.

-Ребята, а как вы думаете, что нужно делать, для того чтобы у человека была хорошая осанка?

Какие правила нужно знать?

(Ответы детей: делать зарядку, укреплять мышцы спины и живота, развивать гибкость позвоночника, следить за осанкой во время ходьбы и сидя на стульях, заниматься спортом, правильно питаться, больше двигаться, спать на жесткой постели с невысокой подушкой, не поднимать тяжелые предметы, не носить груз в одной руке).

Человек с хорошей осанкой легко дышит, поэтому он не чувствует усталости, даже когда много работает. Воспитатель: У стройного человека правильно сформирован скелет, а значит легче работать сердцу, легким, желудку и другим органам. Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой, у человека появляются мучительные боли в спине.

Тёпа: Ребята, оказывается вот почему у меня так сильно болит спина!

Воспитатель: Да, Тёпа от того что у тебя не правильная осанка. А что бы спина больше не болела, нужно знать правила для соблюдения правильной осанки, которые ребята нам перечислили.

Воспитатель: Ребята, как можно проверить свою осанку?

Дети: надо встать у стены, затылок, лопатки, пятки должны касаться стены.

Воспитатель: Правильно! Тёпа, ты хочешь проверить свою осанку?

Тёпа: Да, конечно хочу!

Воспитатель: Встаньте у стены, а теперь сделайте шаг вперед, сохраняя тоже положение тела. Вернитесь к стене, опять проверим свою осанку. Снова сделайте шаг вперед. Вот такая красивая спина должна быть у вас всегда.

-А еще как можно проверить свою осанку?

Дети: Положить на голову любой предмет. Если легко идти и предмет не падет, значит, осанка правильная.

Воспитатель: И сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение. «Ходим в шляпах».

И. п. : положить на голову мешочек-«шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища.

Ходьба по залу, сохраняем правильную осанку.

Воспитатель: Дети, никто из вас мешочек не уронил. Значит, какая у вас осанка?

Дети: У нас правильная осанка, мы ничего не уронили.

Воспитатель: Ребята, помните, без труда и физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически трудиться и заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепляются, и осанка остаётся ровной. Не будем откладывать дело на потом, предлагаю укрепить мышцы спины.

Дети берут гимнастические палки и врассыпную встают по всему залу.

1 упр. «Палку вверх»

И. п. : о. с., палка внизу.

1 - палка вверх, правая нога назад, на носок.

2 - палка вниз, ноги вместе.

3-4 – тоже левой ногой.

Повторить 8 раз.

2 упр. «Наклон вперёд»

И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу за спиной, в опущенных руках.

1 – наклониться вперёд, голову не опускать, руки отвести вверх.

2 – в и. п.

Повторить8 раз.

3 упр. «Повороты в стороны»

И. п. : стоя, ноги врозь, палка внизу.

1 –палку вперёд.

2 – поворот вправо.

3-прямо.

4 – в. и. п.

Повторить 6 раз.

4 упр. «Достань колено»

И. п. : о. с., палка внизу.

1 – палка вверх, правая нога назад, на носок.

2 – палка вперёд, касаемся палки правым коленом.

3 – палка вверх, правая нога назад, на носок.

4 –в. и. п.

5-8 – тоже левой ногой.

Повторить 8 раз.

5 упр. «Кошечка»

И. п. : упор, стоя на коленях.

«Кошечка» - добрая, «Кошечка – сердитая».

Повторить 8 раз.

6упр. «Прогнись»

И. п. : лёжа на животе, палка в прямых руках.

1 – руки и ноги вверх, прогнуться.

7 упр. «Ходим по палке»

И. п. : стоя сбоку от палки, руки на поясе.

Ходим по палке вправо, затем влево.

Повторить 6 раз.

8 упр. «Весёлые дети»

И. п. : о. с., палка на полу перед ребёнком. Прыжки через палку вперёд, назад.

Повторить 6 раз.

Воспитатель: Молодцы, теперь я уверена, что сегодня мышцы вашей спины укрепились. Предлагаю убрать спортивный инвентарь.

Воспитатель: Отлично! Присядем, продолжим нашу беседу. Еще одной из причин нарушения осанки является плоскостопие.

-Ребята, давайте мы сравним следы Тёпы со следами зеленого цвета.

(Дети находят отличия)

Воспитатель: Вот так выглядит здоровая стопа (указывает на след зеленого цвета).А вот так - плоская (след красного цвета). Это стопа больного человека, нашего Тёпы.

Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, ходим, прыгаем.

- Знаете, ли вы, какую обувь нужно носить, чтобы не было плоскостопия?

(Ответы детей)

Воспитатель: Ребята, я вам предлагаю выполнить упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Встаньте все в круг, и выполняйте упражнения в соответствии с моим текстом.

Упражнение «У нас славная осанка».

У нас славная осанка,

Мы свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята.

Ну, а если надоест,

То пойдём все косолапо,

Как медведи ходят в лес.

Воспитатель: А, чтобы наши спины не болели, очень полезен массаж, мы его сейчас выполним. Вставайте, дети, в круг.

Массаж спины «Дождик»

(Движения выполняются в направлении сверху вниз.)

Дождик бегает по крыше-

Бом! Бом! Бом!

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

(Постукивают пальчиками.)

- Дома, дома посидите –

Бом! Бом! Бом!

(Легко постукивают кулачками.)

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

(Растирают ребрами ладоней «пилят».)

Почитайте, поиграйте –

Бом! Бом! Бом!

(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)

А уйду – тогда гуляйте…

Бом! Бом! Бом!

(Поглаживание ладонями.)

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами обсудили важную тему. Теперь вы понимаете, почему важно иметь правильную осанку. Вспомните, какие правила нужно соблюдать каждый день, чтобы была красивая осанка?

(Ответы детей).

Воспитатель: Молодцы!

- Ребята, а что вы пожелаете Тёпе (ответы детей)

Тёпа: Спасибо, ребята! Я обязательно буду соблюдать все правила, что бы

моя спина больше не болела!

Тёпа прощается с детьми.