**«Я позвоночник берегу»**

 **(старшая группа)**

**Цель:** Формировать правильную осанку у детей.

**Задачи:**

* развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
* упражнять в ходьбе на носках с разными положениями рук, на носках правой ноги и пятке левой;
* бег высоко поднимая колено, подскоки с правой ноги на левую, с выносом прямых ног вперед, с захлёстыванием голеней ног назад;
* упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе с опорой на руки;
* воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
* профилактика простудных заболеваний.

**Материал:** скамейка, обруч, три гимнастические палки, ребристая дорожка, маска «Совы», кубики по количеству детей.

 **Ход занятия**

**Подготовительная часть**

(построение в колонну по одному)

**Основная часть**

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Воспитатель:

Я повторяю по утрам:

Мой позвоночник гибок, прям!

Когда лежу, стою, сижу!

За позвоночником слежу.

Я позвоночник берегу,

И от болезней убегу!

У нас славная осанка,

Мы сведём 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!

**Разные виды ходьбы и бега**

Ходьба по залу в колонне по одному, ходьба по ребристой доске, лёгкий бег, бег с выносом прямых ног вперёд руки на поясе, бег с захлёстыванием голеней назад, бег правым боком, левым, лёгкий бег, ходьба. Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. Дети перестраиваются в две колонны.

**Выполнение ОРУ без предметов**

Воспитатель:

Не зевайте, не ленитесь,

На разминку становитесь!

**1.«Руки к плечам»**

И.п. – основная стойка, руки к плечам, кисти рук от плеч не отрываем, делаем круговые движения 1 – 2 вперёд, 3 – 4 назад. (5 – 6 раз)**.**

**2. «Наклоны»**

И.п. – основная стойка ноги на ширине плеч, 1 – наклон к правой ноге, 2 –касаемся пола, 3 – наклон к левой ноге, 4 – и.п. (5 – 6 раз).

**3. «Цапля»**

Когда цапля ночью спит.

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно.

Сделать эту позу нужно.

И.п. – стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, чуть руки в стороны, и постойте так немножко. А потом на левой ноге. (2-3 раза)**.**

**4. «Морская звезда»**

И.п. – лёжа на животе, поднимите руки и ноги в стороны. Вы морские звёзды! Покачайтесь на волнах. (4 – 5 раз)**.**

**5. «Ладошки»**

И.п. – встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы касались позвоночника.

«Ах, ладошки, вы ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки,

Это точно бес прикрас!» (3 раза).

**6. «Стойкий оловянный солдатик»** Воспитатель:

Плывёт по речке лодочка, а в ней оловянный солдатик.

Вдруг подул резкий ветер, и началась качка.

Но ничего не страшно отважному солдатику.

Хотите стать такими стойкими и сильными?

Встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Сядьте на пятки, отдохните (3 раза)**.**

**7. «Паровозик»**

Сидя ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижаты к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движения колёс. Остановились, и поехали назад (3 – 4 раза).

**Оздоровительно – профилактическая гимнастика**

1. Соедините ладони и потрите ими одна о другую, до нагрева
2. Нажмите указательными пальцами точку под носом
3. Вдох через левую ноздрю, выдох через правую
4. Растираем уши сверху вниз
5. Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку

**Основные виды движений**

1. Ползанье на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками
2. Ходьба по ребристой доске
3. Перешагивание через палки
4. Ходьба по краю обруча стопами ног

**Подвижная игра «Сова»**

Дети по считалке выбирают «Сову». Все остальные бегают по ковру и изображают птичек, бабочек.

Дети: Ах, ты Совушка – Сова,

Бедовая голова.

День ты спишь,

И на нас не глядишь.

Ночь наступает, спать нам мешаешь.

По сигналу «День наступает – всё оживает». По сигналу «Ночь наступает – всё замирает». Сова выходит охотиться, заметив шевельнувшегося игрока, забирает и улетает в гнездо

**Игра малой подвижности «Пингвины на льдине»**

Дети берут кубики и зажимают их между коленями, педагог произносит слова, а дети выполняют движения.

Воспитатель:

Бело – чёрные пингвины.

Далеко видны на льдине.

Как они шагают дружно?

Показать вам, это нужно.

Оттопырили ладошки.

И попрыгали немножко,

А моржа вдруг увидали,

Руки вверх чуть приподняли.

И быстрее на льдину зашагали

**Заключительная часть**

Перестроение в колонну по одному. Обычная ходьба