**Конспект занятия**

**«Свою осанку делаю сам»**

**для подготовительной группы.**

Воспитатель: Унжакова О.В

МДОУ «Детский сад №8»

Г.Киренска

**Конспект занятия**

**«Свою осанку делаю сам»**

**Основные задачи**: познакомить с элементарными приёмами самоконтроля за осанкой. формировать осознанное стремление к результативным действиям, понимание зависимости между элементами упражнений. Развитие гибкости и выносливости. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятий.

**Оборудование**: мячи среднего размера,2 гимнастические скамейки, мешочки .

**Организация и методика проведения.**

1.-Согласитесь,ребята, очень красиво выглядит человек, который имеет правильно держать своё тело. У него ровная спина, голова поставлена прямо, он широко и уверенно шагает, смотрит вперёд. Про такого человека говорят: у него хорошая осанка. Человеку с хорошей осанкой легко дышится, поэтому он не чувствует усталости, даже когда много работает. Хорошая осанка может быть у каждого. Для этого нужно каждый день заниматься физкультурой.

Сейчас мы познакомимся с упражнениями, которые вам очень понравятся. Потому что они делают красивую осанку, а ещё потому что вам захочется показать их дома.

Станьте спиной к стене, прижмитесь к ней затылком, лопатками и пятками, подтяните живот. Чувствуете, как вы сразу выпрямились и даже подросли?

Теперь сделайте шаг вперёд, но спину не расслабляйте и не опускайте голову. Стойте, как у стены –с красивой осанкой. Получилось?

Снова станьте к стене и послушайте задание: сейчас вы пойдёте врассыпную ,а когда я скажу «держи спину!» вы должны остановиться и показать красивую осанку, как у стены.

(задание повторяется 5-6раз на фоне ходьбы, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, бега.)

**2.общеразвивающие упражнения у стены.**

1. Тянись повыше.

И.п: стать удобно на расстоянии небольшого шага от стены спиной к ней.

Выполнение: 1- поднять руки вверх, коснуться ладонями стены, прогнувшись; 2-И.п. ( Повтор 6-8раз)

2. Наклон вперёд.

И.п: Широкая стоика ноги врозь, руки за голову, локтями в стороны.

Выполнение: 1- наклониться вперёд, доставая стены ладошками между ногами, колени не сгибать; 2- И.п. (повтор 6-8раз)

3. Приседание.

И.п: основная стойка, прижаться спиной к стене, пятки вместе ,носки врозь.

Выполнение: 1- присесть, скользя спиной по стене, поднимая пятки и разводя в стороны колени, руки вперёд; 2-И.п. ( Повтор 5-6 раз)

4. Пешком по стене.

И.п: лечь на спину, упираясь ногами в стену, руки на пол ладошками вниз.

Выполнение: топать по стене, поднимая ноги всё выше и подтягиваясь на спине, Затем спускаясь и всё начать сначала ( Повторить 5-6раз)

5. Я в домике.

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1-2-согнуть колени. обхватить их руками и прижаться головой к коленям.

3-4-И.п. (Повтрить 8раз)

6.Покачаемся!

И.п:- лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.

Выполнение:1-3 –поднять руки, ноги, голову и покачаться на животе; 4- И.п.

7.Повторить 1-е упражнение

**Основные движения.**

1.- Будем «плавать» .В этой шутке. Ребята. Много пользы для осанки. Ложитесь на спину ногами к стене, руки вверх (значит, положить на пол в продолжение туловища).В таком положении «плывите» к противоположной стене (поперёк зала), помогая себе только ногами.

Теперь встаньте ,поднимитесь повыше на носочки, руки за спину и идите маленькими шагами, спиной вперёд не оглядываясь, пока не дотронетесь руками до стены.

Давайте всё повторим, только возвращаться будем с закрытыми глазами.

Выполнять одновременно в удобном темпе, не перегоняя друг друга. (Повторить 4-5раз)

2.-«Добрось до стены.»

- Возьмите мячи. Построитесь шеренгой спиной к окнам. Добросить мяч двумя руками сверху до стены сможет лишь тот ,кто умеет хорошо держать спину. Попробуйте. Приготовьтесь!..Бросили! Смотрите : к тем кто бросил энергично, мячи возвращаются.

Выполнять одновременно (повтор 6-8раз)

3.-« Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове.»

Подойти к скамье положить мешочек на голову, пройти по скамье руки в стороны, спуститься положить мешочек. Мешочек не упадёт у того ,чья спина прямая и руки держит прямо.

**Подвижная игра** «Поднять паруса»

Дети делятся на две команды(экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положение стоя на носках, руки вверх .По сигналу «Убрать паруса!» они сходят со скамейки и разбегаются в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса!» ребята должны быстро занять свой места и принять положение стоя на носках! Руки вверху.

**Музыкальная игра** малой подвижности «Разноцветная игра» под музыку.

**Релаксационное упражнение** в парах «Мы с тобой друзья»