**«День правильной осанки»**

**(для детей старшего дошкольного возраста**

**с нарушениями опорно-двигательного аппарата)**

Образовательные задачи:

1.Воспитывать у детей ценностные отношения к здоровью, потребности следить за своей осанкой.

2.Обогащать представления детей и родителей о способах выработки правильной осанки.

3.Способствовать развитию умений и навыков в процессе двигательной деятельности для укрепления мышц с целью сохранения осанки и профилактики плоскостопия.

4.Развивить интерес к познавательной активности через игровые формы и приемы.

Ход совместной деятельности

**Первая половина дня**

Дети приходят в детский сад с родителями, с рюкзачками, в которых лежит мяч.

Инструктор:- Доброе утро! Все проверили осанку и свели лопатки? Встанем дружно по порядку и выходим на зарядку!

Корригирующая ходьба «Мы туристы».

Инструктор:- С рюкзачком, друзья, идем! Мяч волшебный в нем несем! Ноги выше поднимаем-мышцы наши укрепляем!( ходьба с высоким подниманием колен). -Мы на стопах покачались(перекат с пятки на носок), -И легко вперед помчались( бег в среднем темпе), -И опять идем мы дружно(обычная ходьба), -Спину прямо держат нужно( проверка осанки), -На привале в круг вставай, будь внимателен, не зевай, а осанку укрепляй!(построение в круг).

Достаём мячи и выполняем ОРУ с мячом.

1) Хороши у нас мячи-дружат с солнышком они.

И.П. стоя, ноги вместе, мяч внизу.

1-2 подняться на носки, мяч вверх,

3-6 стоять

7-8 И.П.

 2) Влево-вправо наклонюсь хорошенько потянусь.

И.п.ноги врозь, мяч наверху.

1-2 наклон вправо-прямо,

3-4 наклон влево-прямо. Смотреть прямо перед собой.

3) Сели-встали, мяч подняли.

И.п. пятки вместе, носки врозь.

1-2 присели, мяч вверх

3-4 и.п.

4) До земли ты наклонись, посмотри вперед-прогнись.

И.п. ноги на ширине плеч.

1-2 вниз наклон

3-4 в и.п.

5) Школа мяча

10 подбрасываний перед собой, 10 бросков об пол.

6) Коленями мяч свой зажимай-ноги укрепляй.

20 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой.

7) Упражнение для укрепления мышц шеи и головы.

Положили мячи в рюкзаки.

Игра-эстафета «Быстрый турист».Дыхательные упражнения «Ароматы пироды».

Инструктор:-Веселая зарядка окончена, ребятки!Ах, как интересно с вами поиграть! Сразу после завтрака встретимся опять!

Прогулка

Подвижные игры на формирование навыка правильной осанки.

1. «Ель, ёлка, ёлочка».

2. «Птички в гнёздышках».

3. «Карлики и великаны».

4. «Сторож».

5. «Быстро в домик».

6. «Три, тринадцать,тридцать».

Объяснение игр ведётся в игровом положении.

Эстафеты «Пингвины», «Носим шляпы».

После прогулки в группе проводится минутка здоровья.

Инструктор(воспитатель): - Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым, стройным стать!

Рассматривание карточек д/и » Правильная осанка».

Упражнение » Чудесный мешочек» ( использование специальных предметов для корригирующих упражнений).

Положение детей во время сна контролирует ортопед.

**Вторая половина дня**

1). Просмотр родителями гимнастики-побудки с корригирующими и дыхательными упражнениями.

Упражнения в кроватях

1. «Самовытяжение» (лёжа на спине и животе сделать вдох и задержать дыхание на 1 секунду).

2. «Руки шагают» (вытянуть руки вперед).

3. «Велосипед» (вращать ногами).

4. «Ванька-встанька» (сесть-лечь).

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Упражнения для стоп с платочком «Ловкие ноги».

Упражнение с мешочком «Ходим в шляпах».

Упражнение с мячом «Медуза».

Массаж стоп с использованием массажных мячиков.

2). Мастер-класс (в спортзале)

«Использование тренажеров для укрепления мышечного корсета».

«Гимнастика для троих или семейная гимнастика».

3). Вручение детям и родителям дипломов «активному участнику для правильной осанки» и книжки «Советы как сохранить правильную осанку».