**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №23 Приморского района.**

**г. Санкт – Петербург.**

**.**

**Конспект непосредственной образовательной деятельности по физической культуре с детьми старшего возраста**

**«Здоровье берегу за осанкой я слежу».**

Разработан

Инструктором по физической культуре

Мышкиной В.К.

**Используемая технология**: информационная компьютерная технология – презентация, коллективная система обучения (упражнения в парах).

**Образовательная деятельность:** физическая культура.

**Интеграция:** познание, здоровье, безопасность ,социализация.

Цель: формирование у детей старшего возраста потребность в здоровом образе жизни и в самостоятельной двигательной деятельности, развитие ловкости, координации движений, познавательного интереса.

**Задачи:**

* На доступном уровне дать детям знания об осанке.
* Формировать у детей навыки правильной осанки и

приобщать их к здоровому образу жизни.

* Обучать выполнять упражнения, направленные на формирование осанки.
* Учить самоконтролю за положением тела при выполнении двигательных действий.
* Продолжать учить детей выполнять упражнения, на гимнастической скамейке сохраняя устойчивое положение тела, согласовывая свои действия с действиями партнёра (равновесие).
* Способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью.
* Развивать силу мышц спины, гибкость ,ловкость, координацию движений.
* Воспитывать организованность, дружеские отношения друг к другу.
* Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх и при использовании спортивного оборудования.

**Предварительная работа**: беседа воспитателя с детьми о частях тела.

**Оборудование и материалы**: Гимнастическая скамейка, аудиозапись лицензионная «Сафи -Дансе»,компьютер, экран, магнитофон.

**Инновационная технология**: коллективная система обучения -взаимодействие в парах; педагогическая - здоровье сберегающая (психолого-педагогическая – забота о своём здоровье);

**Содержание совместной деятельности.**

Вводная часть. Дети входят в зал, выстраиваются в шеренгу.

Инструктор ф.к. – Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами поговорим об осанке. А вы знаете, что такое осанка? ( выслушать ответы детей)

Давайте мы сядем удобно и посмотрим что же такое осанка.

Слайд 2.

Осанка - это положение тела человека, когда он стоит.

Слайд 3.

Сидит. Посмотрите и скажите все девочки сидят правильно (ответы детей). Правильно, хорошая осанка, когда мы сидим, означает, что спина у нас прямая, а голова приподнята.

Слайд 4.

Хорошая и красивая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад. Грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено.

Слайд 5.

Посмотрите, какая красивая осанка у этого человека (показ), а у 2 го спина колесом, плечи выдвинуты вперёд, у 3 го одно плечо выше другого, такая осанка называется сутулая и искривленная.

Слайды 6,7,8,9.

Если с детства приучать себя держать спину прямо, ровно, выполнять физические упражнения, ползать, лазать, плавать, играть в подвижные и спортивные игры, то у вас всегда будет красивая и правильная осанка.

Слайд 10.

Как у принца и принцессы.

А ,не такая, как у этого человека.

Слайд 11.

Читаю отрывок стихотворения К.И. Чуковского «Скрюченная песенка».

Для того что бы иметь красивую осанку будем выполнять упражнения, которые помогут нам иметь правильную осанку.

Проводится игра « Найди пару» звучит аудиозапись.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вводная часть.  О.Р.У.  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. | Построение в колонну в парах.  Ходьба и бег в чередовании.  Ходьба:   * обычная, держась за руки * на носках, руки вверху, * боковой приставной шаг, лицом друг к другу, держась за руки;   Бег:   * бег в среднем темпе (обычный), * с захлёстом голени назад, руки на поясе, * с выбрасыванием прямых ног * вперёд.   Перестроение врассыпную в парах.  в парах:  И.П. основная стойка (о.с.) лицом друг к другу, держась за руки.  Вып. 1 – поднять руки в стороны;  2 – руки вверх;  3 – руки в стороны;  4 – вернуться в и.п.  И.П. ноги чуть расставлены, лицом друг к другу, держась за руки.  1-наклон в сторону, руки вверх, другие руки остались внизу,  2 – вернуться в и.п.  3 – наклон в другую сторону, руки вверх, другие руки внизу,  4 – вернуться в и.п.  И.П. о.с. держась за руки, лицом друг к другу.  1 -2 –поочерёдное приседание, разводя колени;  3 -4 вернуться и. п.  И.П. ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки.  1 -2 –поднять правую (левую) ногу назад – вверх (ласточка) ,  3-4 – вернуться в и.п.  И.П.сидя, лицом друг к другу, один ребёнок зажимает стопами ноги товарища.  1 – один ложиться на пол, вытягивая руки за голову, а товарищ удерживает его ноги  2 – садиться в и.п.  На следующий счёт выполняет другой ребёнок.  И.П. лежа на полу лицом друг к другу, руки сцеплены в замке.  1 – вдох прогнуться, руки отнять от пола,  2 – выдох вернуться в и.п.  И.П. стоя ноги вместе руки сцеплены в замке.  Вып. прыжки ноги вместе руки внизу, ноги врозь руки в стороны. | До 3  мин.  6 раз.  По 3 раза в каждую сторону  По 5 раза каждый  Вып. поочерёдно  4 раз.  По 3 раза каждый.  Вып.4 раза  10 прыжков | голову держать прямо  стопу ставить прямо, не разворачивать  Подбородок не опускать, смотреть друг на друга.  Выполнять наклоны ровно в сторону, смотреть друг на друга.  Спину держать прямо, не наклоняться вперёд, подниматься вверх макушкой головы.  Ногу держать прямо, вытягивать носок ноги назад, прогибаться в поясничном отделе.  садиться без помощи рук, вытягивая их вперёд.  Руки не расцеплять, ноги стараться оттянуть назад.  Согласовывать движения, прыгая одновременно,  голову держать прямо. |
| Основная часть  О.В.Д.  Подвижная игра в парах | Упражнение на скамейке.  1 - Ходьба по скамейке друг другу на встречу, на середине удерживая друг друга разминуться.  2 – ползание «по – медвежьи» на ладонях и ступнях ( расстояние 4 м)  «Птица без гнезда» | Выполнить 2 раза.  2 раза.  2 раза. | Во время ходьбы руки держать на поясе, голову не наклонять, плечи отвести назад.  Ноги ставить на всю ступню.  Напомнить о безопасности движения во время игры. |
| Заключительная часть.  Спокойная игра. | Дети выполняют движения согласно тексту.  Руки подняли и помахали, это деревья в лесу.  Локти согнули, кисти встряхнули, ветер сбивает росу.  Плавно руками помашем  Это к нам птицы летят.  Как они сели покажем – руки сложили назад. |  |  |
| Подведение итогов. | Что вы узнали нового?  Что такое осанка?  Что нужно делать, чтобы у человека была красивая осанка?  Какие упражнения вам понравилось выполнять?  Какие упражнения вам было трудно выполнять?  Дети выходят из зала. |  | Выслушать ответы детей, похвалить детей за то, что они были дружными и старались следить за осанкой. |

