**Конспект**

**«Осанка – стройная спина»**

**в подготовительной группе**

**МБДОУ « Детский сад компенсирующего вида №225»**

**Воспитатель: Гузанова Татьяна Ивановна**

**высшая квалификационная категория.**

**Цель занятия**: Формирование элементарных знаний об опорно –двигательном аппарате ( скелете, позвоночнике, мышцах)

Уточнить представление о строение позвоночника. Формировать представление о причинах нарушения осанки и профилактики её нарушения.

Воспитывать интерес к своему здоровью.

**Активизация словаря:** схема, позвонки, сколиоз, ортопед, осанка.

**Материал:** карточки с изображением скелета, позвоночника, схемы человека в движении, разрезная мозаика ( правильная и неправильная осанка), карандаши.

**Воспитатель:** обращает внимание на осанку детей перед занятием.

Сегодня мы будем беседовать об осанке. А сейчас вспомните: что является основой тела? (скелет).

Возьмите карточку под буквой «А». ( Картинки с изображением скелета человека.)

Дети рассматривают. Из чего состоит скелет? ( из костей)

**Воспитатель:** у человека более двухсот костей, они соединены в определённом порядке, и все вместе образуют скелет. Это каркас – это наша опора, благодаря которой мы сохраняем свою форму. А зачем, телу каркас?( без костей тело было бы мягким) Если бы скелета внутри нас, не было, на что бы мы могли быть похожими?( **Дети:** на тряпочную куклу). Мог бы человек стоять на ногах? ( нет) Скелет не только опора тела, но и ещё, что? Дети: защита внутренних органов от травм. Правильно.

Дети убирают карточку в конверт.

**Воспитатель:** что позволяет держать осанку?

**Дети:** позвоночник – основной стержень тела. Где проходит позвоночник?

**Дети:** посреди спины.

**Воспитатель:** возьмите карточку под буквой «О». (Картинка с изображением позвоночника). Какой формы позвоночник? ( проведите пальцем – дети исследуют). **Дети.** Ответ – изогнутый.

**Воспитатель:** чтобы равномерно распределять нагрузку на разные отделы позвоночника. Из чего состоит позвоночник? ( Из 33 костей – позвонков ). Позвонки расположены друг над другом и соединены так, что человек может изгибаться и поворачиваться в разные стороны.

Дети делают наклоны, сидя за столом в стороны, вперёд, назад.

Что можно сказать о позвоночнике? Какой он если он гнётся? ( гибкий). Из каких

отделов состоит позвоночник? ( дети называют отделы).

**Задание:** Сделать отметку на карточке. Отсчитайте и отметьте карандашом 7 шейных позвонков, 12 – грудных, 5 – поясничных , 5 – кресцовых, 4 – копчиковых.

**Анализ задания**. Дети убирают карточку.

**Воспитатель.** Вы, наверное, обращали внимание на то , что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку. Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека?

**Воспитатель:** Что такое осанка? Это правильное положение тела, когда человек сидит, стоит, передвигается.

Что такое правильная осанка? Человек с правильной осанкой прямо держит голову. Спина прямая. Плечи на одном уровне, слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперёд.

Стройные люди радуют глаз. Но дело не в этом. А в чём? Легче работают органы,

легче дышится. Правильная осанка не даётся с рождения, она вырабатывается в детстве.

**Воспитатель:** От чего портится осанка? Как вы думаете? ( слабые мышцы, кости у детей мягкие ,эластичные, поэтому они легко подвергаются искривлению ).

**Воспитатель:** В детском возрасте хрящевая ткань в позвонках ещё не заменена на костную. Поэтому исправить осанку легко. Что такое неправильная осанка, как выглядит человек? ( голова опущена ,плечи сведены вперёд одно плечо может быть выше другого, живот выпячен, спина сутулая). Если не следить за осанкой, у некоторых детей возникает нарушение осанки. Это называется –«сколиоз». Повторить 2 -3 раза. Это тяжёлая болезнь, лечится долго, иногда даже в больнице.

**Физкультурная минутка**. Игра «Стоп» ( дети танцуют, по окончанию музыки выполняют движения согласно схеме -3 раза). Воспитатель показывает карточки с

изображением схемы человека в движении.

**Воспитатель** предлагает взять карточку под буквой «Р»

Из разрезной мозаики дети складывают картинки с правильной и неправильной

осанкой.

**Воспитатель.** Сейчас мы поиграем, вы все будете врачами ортопедами. Что лечит врач ортопед ? ( неправильную осанку, плоскостопие, сколиоз).

Дети рассматривают карточки с изображением «пациентов» и определяют, какая у них спина ( осанка ) и почему вы так думаете?

**«Ребёнок – ортопед»,** у кого изображена картинка с неправильной осанкой, называет правила для поддержания правильной осанки ( т.е. дать рецепт для больного пациента).

Что нужно делать, чтобы исправить осанку?

1.Спать на жёсткой постели, с невысокой подушкой;

2.Сидеть за столом прямо;

3.Укреплять мышцы спины;

4.Носить тяжесть в одной руке нельзя;

5.Каждый день смотреть в зеркало, оно подскажет, какая у вас спина.

Оценка задания: « ортопеды все правильно поставили диагноз и дали правильный рецепт…. Молодцы!»

**Воспитатель.** Возьмите карточку с буквой « М».

Объясняю детям ( я читаю четверостишие, вы должны внимательно послушать и нарисовать схему человека). Если говорится о правильной осанке, зарисовать схему, где зелёный значок ( треугольник), если осанка опасна для здоровья, то рисуем красный значок (треугольник).

Дети рисуют, затем спросить. Сколько нарисовано схем с правильной осанкой? ( 4).

Сколько с неправильной осанкой? ( 1). У всех так? Молодцы! С заданием справились!

**Воспитатель:** как можно проверить осанку? ( дети делают).

Есть ещё один способ проверить осанку - встать спиной к стене. Если почувствуешь,

что стены касаются : затылок, лопатки, ягодицы, пятки – осанка правильная ( показать иллюстрацию).

Вызвать ребёнка отметить его осанку.

**Воспитатель.** Этот интересно: учёные провели наблюдение, оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо – он, кажется выше. А вот высокий, но сутулый – ниже.

Чтобы ощущать себя здоровыми, весёлыми жителями страны здоровячков,

вспомним заветные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

**Воспитатель.** Сегодня мы с вами не только играли, но и обсуждали очень важную тему – правильная осанка. Давайте помнить каждый день о том, как нужно правильно стоять, сидеть, ходить.