**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

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

НОД

физкультурное занятие

в подготовительной группе

***«Осанка - красивая спина»***

Подготовила: Аблынина Татьяна Борисовна – инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида №225»

г. Саратов

**Тип:** физкультурно- оздоровительный

**Цель:** способствовать формированию правильной осанки по средствам упражнений с элементами ЛФК и укрепление свода стопы.

**Программное содержание:**

Оздоровительные: \*продолжать укреплять здоровье детей, \*продолжать работу по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. \*улучшать координацию движений и укреплять мышечный корсет в целом и стоп при ходьбе на носках, со сменой положения рук, удерживая спину прямо.

Образовательные: \*упражнять в ходьбе спиной вперёд, в беге «змейкой» длинной, в беге по кругу приставным шагом,

\*закреплять умение выполнять упражнение «Цапля», « Петрушка», «Лягушка», реагировать на команды,

\*закреплять навык выполнения упражнений во время ходьбы,

\*при выполнении статических положений, добиваться качества выполнения,

\*упражнять в ползании по гимнастической скамье на животе, в ходьбе по наклонной лестнице, в лазанье по гимнастической стенке, с переходом на другой пролёт, в ходьбе по уменьшенной площади приставным шагом.

Развивающие: \*развивать психофизические качества: равновесие, быстроту реакций, ловкость, ориентировку в пространстве в подвижной игре.

Воспитательные: \*воспитывать организованность, выдержку, потребность в ежедневных физических упражнениях,

\*воспитывать позитивные качества характера ( находчивость, взаимопомощь, смелость, умение работать в коллективе, целеустремлённость)

**Место проведения:** физкультурный зал

**Способы организации:** поточный

**Длительность:** 30 мин.

**Методические приемы**:

словесные: команды, методические указания, напоминания, поощрения;

наглядные: зрительно-слуховые ориентиры, помощь детям

практические: упражнения, игра

**Подготовка инструктора по физической культуре:** продумала организационный момент, написала конспект занятия, подготовила оборудование, иллюстрации.

**Оборудование и инвентарь:**

\*гимнастическая скамейка — 2 шт;

\*лестница – 1шт;

\* кольца – 20 шт;

\*обручи – 1 шт;

\*массажные дорожки – 2 шт;

\*мягкие модули – 1 шт.

\*колпак, воротник – 2 шт.

\*аудиозаписи – магнитофон;

\*иллюстрации – 2 шт.

Схема расположения оборудования в спортзале:

10 1 – гим. скамейка;

1

2 – мягкий модуль;

3 – наклон. лестница;

2 9 4 – швед. стенка;

5 – мат;

6 – массажный коврик;

7 – кольца по кол. детей;

8 – гим. скамейка;

5

3

4

8 9 – обруч;

10 – массажная дорожка.

7

6

4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части** | **Содержание занятия** | **Дозировка, темп, дыхание** | **Методические указания** |
| **В**  **В**  **О**  **Д**  **Н**  **О**  **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **З**  **А**  **К**  **Л**  **Ю**  **Ч**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь** | Дети заходят в зал, строятся в шеренгу.  ***Инструктор****:* Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие будет необычным, мы с Вами постараемся раскрыть секреты здоровья. И начну я со сказки.  -В некотором царстве, в некотором государстве жил-были две семьи. Одна семья-горбунов- была очень гордой. Они говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз - мы всё видим, что лежит на земле». *(Показ иллюстрации).*  А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: « Смотри всегда вперёд сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никого и ничего не бойся». *(Показ иллюстрации).*  ***Инструктор****:* Ребята, как Вы думаете, в какой семье люди красивые?  *( Ответы детей)*  ***Инструктор****:* У кого более красивая осанка: у горбуна или оловянного солдатика? *(Ответы детей)*  ***Инструктор:*** У кого более красивая осанка: у горбунов или у солдатика?  ***Инструктор:***Ребята, приятно смотреть на стройного человека или на сутулого? *(Ответы детей)* А Вам как больше понравиться ходить: выпрямив спину или сгорбившись? *(Ответы детей)*  ***Инструктор:*** И сегодня я пригласила эксперта по здоровью- нашу медсестру Ирину Анатольевну. Зададим тот же вопрос.  Ирина Анатольевна, на какого человека приятно смотреть, сутулого или стройного?  ***Медсестра:***Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет, при правильной осанке легче работать сердцу, лёгким, желудку и другим важным органам. Неправильная осанка делает спину кривой и некрасивой и человек часто болеет. Поэтому надо с детства заниматься физическими упражнениями, спортом.  ***Инструктор:*** Спасибо за интересный рассказ. Ребята, а вы хотите иметь красивую осанку? *(Ответы детей,* *стихи)*  «Нужно спину так держать,  Чтобы ровненько стоять.  Люди смотрят не дыша:  Ох, осанка хороша!  ***Инструктор:*** И так, я предлагаю сегодня поработать над нашей осанкой, согласны?  Построение.  Ходьба обычная.  Ходьба на носочках руки вверх, на пятках руки за голову (локти развернуть).  Ходьба спиной вперёд, руки на поясе.  Ходьба обычная.  Бег в колонне по одному, бег змейкой, бег по кругу приставным шагом  Упражнения на внимание: «Петрушка», «Цапля», «Лягушка».  «Мельница», «Пловцы» , «Боксёры», «Самолётик», « Заяц».  **Асаны:**  «Скамейка», «Рыбка», «Велосипед», «Корзинка», «Жуки», «Тюлень»  Ходьба на восстановление дыхания.  Построение в шеренгу, повороты.  Объяснение задачи частично.  Подготовка оборудования.  ***Основные виды движений.***   1. Растяжка на гимнастической скамейке на животе подтягиваясь на руках. 2. Проход сквозь «Частокол» 3. Ходьба по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку. 4. Лазанье по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт. 5. Ходьба по уменьшенной поверхности гимнастической скамейки приставным шагом с кольцом на голове. 6.Упражнение на выпрямление в обруче.   Способ поточный.  Подвести промежуточный итог.  ***Инструктор:*** Чтобы закрепить ваши успехи в работе над правильной осанкой, я предлагаю Вам стать утятами, которые любят купаться на озере.  1. **"Утята шагают к реке"**  И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.  Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.  2. **"Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"** И.п. - то же  1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп  3-4 - и.п.  3.**"Утята встретили на тропинке гусеницу"** И.п. - то же.  Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.  4. **"Утка крякает"** И.п. - то же  1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны  (**"клюв открылся"**), произнести "кря-кря"  3-4 - и.п.  5. **"Утята учатся плавать"**  И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть  1 - согнутую правую стопу – вперед  2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.  ***Подвижная игра: «Клоун»***  Дети встают в круг, клоун в середине круга. Дети ходят по кругу взявшись за руки и говорят слова:  «Клоун, ты надень колпак  И спляши для нас гопак,  Клоун, клоун веселись,  Веселить нас не ленись.  Раз, два, три лови».  Клоун в это время смешит детей, выполняя различные движения, после слов (лови), дети разбегаются, клоун догоняет.  Дети встают в круг восстанавливают дыхание.  Руки через стороны вверх- вдох носом, руки опускаем вниз –выдох ртом.  Подведение промежуточных итогов занятия.  Дети ( девочки) садятся по- турецки, закрывают глаза, руки на коленях, мальчики выполняют силовые упражнения ( отжимание), затем садятся рядом с девочками и выполняют очищающее дыхание (на выдохе произносят звук «ха»)  Через 30 секунд предлагаю детям  «Хватит спинушку тянуть, надо лечь и отдохнуть»  Дети лежат на спине под звуки спокойной расслабляющей музыки. Встали. Подвожу итог.  ***Инструктор*:** Ребята, Вы потрудились на славу, молодцы, сегодня вы укрепили мышцы спины, чтобы она всегда была прямая и красивая, а я хочу дать **Вам** **полезные советы**:  1.Делать утреннюю зарядку.  2.Заниматься физкультурой.  3.Правильно сидеть за столом, на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.  4.Всегда следить за своей осанкой. 5. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет Вам напоминать, какая у вас осанка.  Вручить медали. Занятие окончено, дети уходят. | 5-6 секунд каждое упражнение  По 10 секунд  средний  Повторить 2-3 раза.  Средний  4-5 раз  Повторить 2-3 раза  1 мин. | Дать мотивацию для работы на занятии.  Зафиксировать внимание на осанке, следить за дыханием, за правильностью выполнения заданий.  Обращать внимание детей на положение головы.  Фиксировать положение спины во время выполнения упр.  Постоянно напоминать о правильной осанке.  Закрепление асан.  Держать дистанцию во время бега, руки согнуты в локтях.  Следить за дыханием.  Голова опущена, ноги вместе, хват сбоку.  Сохранять направление движения, сохранять равновесие, обращать внимание на правильную осанку.  Туловище ближе к лестнице, правильный хват ( большой палец снизу) – Рука-нога.  После выполнения упражнения зафиксировать положение правильной осанки в обруче.  Профилактика плоскостопия, закрепление правильной осанки. Обращать внимание на правильность выполнения упр.  Не сталкиваться во время бега.  Действовать по сигналу. Играть дружно честно.  Контролирую положение спины, напоминаю о правильном выдохе.  Напоминаю о расслаблении всех мышц тела. |