**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 шагомУпражнения 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 же1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп3-4 - 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 же1-2 - 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 натянуть1 - согнутую правую стопу – вперед2 - 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 колпакИ 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 упражнениеПо 10 секундсреднийПовторить 2-3 раза.Средний4-5 разПовторить 2-3 раза1 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. |