Управление образования администрации Саратовского муниципального района Саратовской области **Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Светлячок» с. Рыбушка Саратовского района Саратовской области»**

410520 Саратовская область Саратовский район село Рыбушка ул. Парковая 4

Методическая разработка занятия по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.  
Тема: «Знай свое тело!»

Подготовила: ИФК Карамышева Т.В.

2021г





**Тема: «Знай свое тело!».**

*Цель:* формирование правильной осанки, приобщение к здоровому образу жизни.

*Задачи*

*Обучающие:*

  - дать детям доступные знания о строении позвоночника и

необходимых условиях для его нормального функционирования;

  - способствовать применению знаний на практике.

*Развивающие:*

  - развивать силу мышц спины, ног, стопы;

  - способствовать развитию координации движения, ловкости.

*Воспитательные:*

  - воспитывать силу воли, целеустремленность, потребность в здоровом

образе жизни.

*Оборудование:* ребристые доски (два вида), «Болотные кочки», канат, мочалки, мячи, кубики.

**Ход занятия:**

На столике выставлены два столбика кубиков одинаковой высоты, но один из них ровный, другой – искривленный.

- Дети, что вам напоминает этот столбик? (Ответы детей.)

- Мне - основу человеческого организма – позвоночник. По-другому позвоночник называют позвоночным столбом. Воспитатель показывает на ребенке, где находится позвоночник (пальчиками можно прощупать отдельные позвонки), и предлагает друг у друга на ощупь найти позвонки.

- Какой из выстроенных столбцов вам больше нравится? Почему? (Ответы детей.)

- Какой из двух, на ваш взгляд, наиболее устойчивый? (Ответы детей.)

- Любой из этих столбиков легко рассыплется от малейшего движения (эксперимент).

- Что удерживает позвоночник в прямом положении?

- Удерживать позвоночник в правильном положении помогают крепкие, натренированные мышцы. Если человек держит свое тело правильно, ничто не мешает работе всех внутренних органов.

- Сегодня на занятии мы с вами будем укреплять мышцы спины, чтобы сохранить осанку и здоровье. Вы хотите быть здоровыми?

- Тема нашего занятия: «Будьте здоровы!».

- Что мы будем сегодня делать? (Укреплять мышцы.)

- Для чего это нам нужно? (Сохранять красивую осанку и здоровье.)

Сейчас я вас научу, как можно проверить правильность своей осанки:

нужно стать плотно к стене, чтобы затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы касались стены.

Мы с вами постараемся соблюдать правильное положение тела.

***I. Вводная часть.***

1. Построение, проверка осанки.

2. Ходьба: (по 15 сек.) Максимально напрягать мышцы туловища.

- обычная.

- на носочках.

- на пяточках

- на внутренней стороне стопы.

- на внешней стороне стопы.

- с высоким подниманием бедра.

3. Бег: (2-3 мин.) Дыхание: вдох – носом, выдох – ртом.

(Активная работа руками.)

- «Змейкой»

- боковой галоп

- со сменой направления.

4. Перестроение в колонну по три.

**ОРУ.**

1. «Палку в верх». И.п.: ноги слегка расставить, палку вниз.

1 – палку вверх, правую ногу отвести назад, тянуть носок, смотреть на палку;

2 – и.п.;

3 – палку вверх, левую ногу отвести назад, тянуть носок, смотреть но палку;

4 – и.п.

2. «Поворот». И.п.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками.

1 – поворот вправо;

2 – и.п.;

3 – поворот влево;

4 – и.п.

3. «К колену». И. п.: сидя, палка на бедрах.

1 – палку вверх;

2 – согнуть колено, палку к колену;

3 – выпрямить ноги, палку вверх;

4 – и.п. Спину все время держать прямо. Повторить 5 раз.

4. «Наклонись». И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках.

1 – прогнуться назад, коснуться пяток ног - выдох;

2 – и.п. – вдох;

3 – 4 – То же. одновременное движение ног. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5 - 6 раз.

5. «Палка поможет». И.п.: о.с.палка вертикально, один конец упор, хват за верхний конец.

1 – 2 – скользя руками вниз, присесть, разводя колени и поднимая пятки;

3 – 4 – и.п. спину держать все время прямо. То же держать одной рукой. Повторить 4-6 раз.

6. «Вокруг палки». И.п.: ноги слегка расставить, палка вертикально, один конец упор, другой в руке. Прыжки вокруг палки (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2 раза.

***II. Основная часть.***

1.Упражнения в парах (по 5-6 раз)

* «Тележка» - лицом друг к другу, руки на плечах друг у друга, отойти назад, прогнуться с наклоном вперед (смотреть вперед, колени не сгибать).
* «Насос» - лицом друг к другу, взяться за руки, пальцы ног касаются пальцев партнера, один приседает, другой старается удержать его за руки, отклоняясь назад (руки и ноги прямые, туловище ровное, не отходить назад).
* «На лодке» - сесть лицом друг к другу, ноги врозь, пятки и пальцы одного упираются в другого. Один ребенок пытается отклониться назад и тянет за собой другого, потом наоборот (колени не сгибать, наклоняться, как можно, ниже).

2. «Тропа здоровья» (сохранять осанку и равновесие).

**III. Заключительная часть.**

Подвижная игра: «Ёлочка».

Малоподвижная игра «Правила правильной осанки» (карточки)

Дети лежатся на коврик, воспитатель читает шуточный стишок:

«Я на коврике лежу,

Прямо в потолок гляжу,

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки,

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая»

Чем сегодня мы занимались на занятии? (Укрепляли мышцы.)

Для чего нам это нужно? (Чтобы сохранить красивую осанку, здоровье).

Дети встают в круг, берутся за руки.

ИФК: давайте каждый из нас пожелает здоровья рядом стоящему товарищу, и хором пожелаем здоровья гостям:

«Будьте здоровы!»