Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 66

г. Липецка

**Конспект**

**нетрадиционного физкультурно-познавательного занятия из серии «Забочусь о своем здоровье» (Красивая осанка)»**

**Воспитатель: Манаенкова М. А.**

**Программное содержание**: учить детей следить за своей осанкой и здоровьем, пождать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату. Способствовать развитию мышц спины, руки плечевого пояса, ног, а так же координацию движений, ловкости гибкости и ритмичности движений. Совершенствовать навык ходьбы в колонне по одному с мешочком на голове, бег обычный, «змейкой». Закрепить с детьми ходьбу по гимнастической скамейке с мешочками на голове, хождение приставным шагом, ходьба по скамейки через препятствия, высоко поднимая колени.

**Оборудование**: интерактивная доска, гимнастические палки, мешочки с песком, гимнастическая скамейка, ленточки.

**Ход занятия.**

Здравствуйте ребята, проходите и садитесь, Сегодня наше занятие будет необычным, мы с Вами постараемся раскрыть секреты здоровья. И начну со сказке.

- В некотором царстве, в не котором государстве жили-были две семьи. Одна семья - горбунов- была очень гордой. Они и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз - мы все видим, что лежит на земле.» (Показ иллюстрации).

А семья спокойного оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну» «Смотри всегда вперед сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, поставь свою грудь навстречу всем ветрам и никого ничего не бойся». (Показ иллюстрации)

Ребята, как Вы думаете, в какой семье люди красивые? (Ответы детей)

У кого более красивая осанка: у горбуна или у оловянного солдатика?

Ребята, а как Вы думаете, приятно смотреть на стройного человека или на сутулого? (Ответы детей).

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 поэтому надо с детства заниматься физическими упражнениями, спортом

Ребята, какие советы мы можем дать Горбуновым. (Ответы детей)

Верно. Надо стараться ходить прямо, держать правильную осанку, укреплять мышцы.

Давайте научим Горбунов упражнениям, которые помогут укрепить мышцы спины.

Ходьба обычная, на носках, внешней стороне стопы, на раках и ногах, спиной вперед «раки», бег обычный, мелким шагом, ходьба обычная, на пятках, бег обычный, по сигналу – подпрыгивание вверх, ходьба.

**С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

1. И.п. – о.с., палка в 2-х руках внизу.

1 – палку вперед, правую ногу назад на носок

2 – и.п.

3 – 4 – то же, с другой ноги (6 – 8 раз)

2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на плечах.

1 – наклон вправо

2 – и.п.

3 – 4 – то же, в другую сторону (6 – 8 раз)

3. И.п. – палка у груди

1 – поворот вправо, палку вверх

2 – и.п.

3 – 4 – то же, в другую сторону (6 – 8 раз)

4. И.п. – палка сзади внизу

1 – наклон вперед, палку вперед – вверх

2 – и.п. (6 – 8 раз)

5. И.п. – о.с., палка внизу

1 – присесть, палку вперед

2 – и.п. (6 – 8 раз)

6. И.п. – лежа на животе, палка на полу впереди

1 – палку вверх, прогнуться

2 – и.п. (6 – 8 раз)

7. И.п. – о.с., палка вертикально на полу, правая рука на палке

Бег вокруг палки (вправо – влево), с чередованием

8 х 4 раза

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ**

1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове.

3. Ходьба по скамейке через препятствия с высоко поднятыми коленями.

**Игра «Ловишка с ленточками»**

**Релаксация** на расслабление мышц «Солнышко» 1мин. Расслабить мышца спины, успокоить дыхание.

Сегодня на занятии мы рассуждали на очень важную тему – *здоровая спина и правильная осанка,* и выполняли сложные, но очень полезные упражнения, которые сделали наши спинки немного сильнее.

Ребята Вы молодцы. А кто ещё раз может напомнить, как Горбуну сохранить свою осанку и здоровье.

Ответы детей:

1. Делать утреннюю гимнастику

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

И если вы будете заниматься физкультурой, то ваша осанка будет всегда красивой, а спина здоровой!