**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кошки-Куликеевская средняя общеобразовательная школа**

**Яльчикского района Чувашской Республики»**

***Конспект НОД***

***«Правильная осанка — здоровая спина»***

***в старшей группе***

***Воспитатель: Антонова З.П.***

**Задачи:**

- Учить детей осознанно относиться к своему здоровью.

- Формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, выработки правильной осанки.

- Обогащать речь детей, упражнять в употреблении распространённых предложений.

-Развивать внимание, память, мышление. Совершенствовать двигательную активность.

- Прививать любовь к занятиям физической культурой.

Оборудование: использование мультимедийного оборудования с презентацией; иллюстрации, где изображены люди с правильной осанкой; предметные картинки; «дорожки здоровья», мешочки с песком, гимнастические палки.

**Ход занятия:**

1слайд.

1. **Воспитатель.**Поздоровайтесь с гостями. Ребята, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: «Здравствуйте! Здоровья желаю!».

-А как вы думаете, что значит быть здоровым? (ответы детей)

-Правильно. Чтобы быть здоровыми и сильными, я предлагаю вам пройти по дорожкам здоровья. (Дети идут по дорожкам, затем садятся на ковёр)

Дети сидят на ковре по-турецки.

2 слайд.

2. **Воспитатель:** - Ребята, послушайте внимательно загадку и попробуйте её отгадать:

В организме, что у нас

Как для здания каркас?

Что нам в жизни помогает,

Став опорою для нас?

**Дети:** нам помогает позвоночник!

Воспитатель. Правильно. Сейчас, во время прогулки по дорожкам и, сидя на ковре, на что мы постоянно обращаем внимание?

Дети. Чтобы спина была прямой, плечи расправлены, подбородок приподнят.

3 слайд.

**Воспитатель.**Молодцы. Мы должны постоянно следить за правильной осанкой. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам в нашем организме. Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве. Поэтому вам взрослые всё время говорят: «Не горби спину! Сиди прямо!». Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой, у человека появляются боли в спине.

4 слайд.

-Давайте проверим, какая у вас осанка. Встали, потянулись (упражнение на дыхание). В шеренгу становись! Дети строятся в шеренгу, подходят к стульчикам, на которых лежат мешочки с песком (стулья стоят напротив зеркала).

5 слайд.

-Положите мешочек на голову, руки опущены вниз, и в таком положении пройдите к зеркалу. (Дети идут, мешочки падают)

- Хорошо. Нужно научиться следить за своей осанкой, чтобы быть здоровыми. Повернитесь лицом к зеркалу (упражнение на формирование правильной осанки). А теперь снова положите мешочек на голову и вернитесь к своему стульчику. (Дети подходят к стульям).

- Присаживайтесь на стулья (Дети садятся, у Маши стул не соответствует росту).

- Как вы думаете, как нужно правильно сидеть на стуле, чтобы осанка была правильной?

**Дети:** сидеть нужно прямо, так, чтобы спина касалась спинки стула, а ноги пола.

**Воспитатель.**Правильно. Маша, тебе удобно сидеть?

**Маша**. Нет.

**Воспитатель.**Почему?

**Маша:** стул не подходит мне, ноги не касаются пола (не соответствует росту).

**Воспитатель.**Молодец. (Воспитатель с детьми подбирают для Маши стул).

- Ребята, посмотрите на Татьяну Александровну, она какую ошибку допустила?

**Дети:** Т. А. сидит неправильно на стуле. Нельзя сидеть, поджав под себя ногу.

Одно плечо стало выше другого, осанка стала неправильной. (Дети напоминают, как надо правильно сидеть).

Мы на кресле посидим,

За осанкой последим,

Чтоб согнулся позвоночник,

Мы, конечно не хотим!

6 слайд.

**Воспитатель**. Молодцы. А теперь, чтобы быть здоровыми и сильными, а спины прямыми и красивыми, я предлагаю сделать разминку с гимнастическими палками.

Дети строятся в шеренгу. Идут по дорожкам здоровья, а затем выполняют упражнения с гимнастической палкой.

Чтобы ровной была спина,

Очень нам нужна разминка

Ну – ка, вставай и не зевай,

И за нами повторяй!

Выполнив упражнения, проходят на ковёр.

**Воспитатель.**

- Ребята, оказывается, спать нужно тоже правильно. Как вы думаете, на мягкой или жёсткой постели нужно спать? (ответы детей)

- Правильно, спать нужно на жёсткой постели с невысокой подушкой.

- А в каком положении, лёжа на спине, выпрямив руки и ноги, или, свернувшись калачиком? (ответы детей)

-Представьте, что вы ложитесь спать, лягте на ковёр и примите положение, при котором осанка будет правильной (звучит музыка, дети принимают правильное положение).

Раз легли мы на кровать,

Нужно правильно лежать

Свои острые коленки

К животу не поджимать.

- Упражнение на релаксацию и дыхания. Вы отдохнули, а теперь встаньте, потянитесь и улыбнитесь.

7 слайд.

3. Ребята, вы теперь знаете, что нужно делать, чтобы осанка была правильной.

Посмотрите, перед вами солнышко (слайд)

-Чего у солнышка не хватает? (лучиков)

-Правильно. Чтобы лучики появились, нужно правильно ответить на вопрос:

«Что полезно для поддержания правильной осанки?» (Дети отвечают, с каждым правильным ответом на слайде появляется лучик).

Правильно питаться.

Заниматься физкультурой.

Правильно сидеть за столом, на стуле.

Спать на жёсткой постели.

Следить за осанкой при ходьбе и сидении.

Смотреть на себя в зеркало, оно подскажет, какая у вас осанка.

4. Итог.

- О чём мы сегодня говорили во время прогулки?

- Что нового вы узнали сегодня?

А теперь я улыбаюсь вам, а вы улыбнитесь мне. Я желаю вам здоровья и хорошего настроения.