

## **Конспект физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста по формированию правильной осанки «Гордо спину мы несём»**

***Подготовила инструктор по физическому воспитанию МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №36» г.о. Самара Чаденкова Наталья Владимировна***

### **Задачи:**

1. Упражнять детей ходить по гимнастической скамейке с выносом прямых рук с мячом вверх.
2. Совершенствовать прыжки со скамейке с приземлением на полусогнутые ноги с выносом прямых рук с мячом вверх и сохранением равновесия.
3. Закреплять умение переносить центр тяжести с одной ноги на другую под обручами боком, не касаясь мяча пола.
4. Развивать чувство равновесия, быстроту, силу, выносливость, гибкость и ловкость.
5. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.
6. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, умение поддержать партнёра, работать в команде.

***Оборудование:*** гимнастическая скамейка, массажные коврики, большие мячи (по количеству детей), набивные мячи (для мальчиков), мат, 2 стойки, 2 обруча, 4 прямоугольника, музыкальный центр, подборка музыкальных произведений для выполнения О.Р.У., О.В.Д.

### ***Организационный момент***

*Дети с воспитателем заходят в спортивный зал под спокойную музыку и выстраиваются спиной к стене, (касаясь её затылком, лопатками, плечами, ягодицами, пятками), ладони прижаты к туловищу, стопы вместе.*

### **Инструктор.**

Здравствуйте, ребята, наше занятие называется «Гордо спину мы несём». Как вы уже догадались, мы сегодня будем говорить об осанке. Кто может сказать, что такое осанка?

*Дети отвечают.*

Какие нарушения осанки вы знаете?

*Дети отвечают.*

### **Инструктор.**

Молодцы ребята. Сегодня все наши игры и упражнения помогут вам научиться сохранять правильную осанку и вырасти красивыми и здоровыми. А начнём мы с проверки вашей осанки!

### **Кричалка «Осанка»**

**Инструктор.** Хочешь стройную фигуру?

**Дети.** Укрепляй мускулатуру.

**Инструктор.** Спину укреплять старайся.

**Дети.** Но чересчур не прогибайся.

**Инструктор.** А сейчас разминка! Внимание! При ходьбе живот втяни!

**Дети.** Спину ровную держи.

**Инструктор.** В обход по залу шагом марш!

*Дети шагают друг за другом по залу.*

Как струна я «натянусь» (*идти на носках, подняв прямые руки вверх*).

Через препятствие идём, спину ровную несём (*перешагивают через прямоугольники, высоко поднимают колени, руки в стороны*).

А теперь прямые ноги зашагали по дороге (*идти не сгибая ног*).

Бег здоровье принесёт, ну-ка все бегом вперед (*дети выполняют обычный бег*).

Теперь с захлестом побежали (*бег с захлестом голени назад*).

Колени высоко подняли (*бег с высоким подниманием колен, с преодолением препятствий, сохраняя равновесие*).

Бег здоровье укрепит, успехов прибавит, от скуки, безделья он всех нас избавит (*бег обычный, постепенно замедляя, заканчивая ходьбой*).

*Восстановление дыхания.*

Носом – вдох, а выдох – ртом. Дышим глубже и легко.

*Дети берут мячи, продолжают ходьбу по залу.*

*Чтобы ровной была спинка,*

*Очень нам нужна разминка.*

*Нужно встать, не зевать*

*И за мной всё повторять.*

*Дети перестраиваются в четыре колонны.*

### **ОРУ с мячом**

**Инструктор.** Поднимаясь на носки, спину ровную держи.

1. И.п.: осн. ст., мяч внизу.

1-2- подняться на носки, мяч вверх;

3-4- и.п. (повтор 5-6 р.)

*Повороты вправо – влево, чтоб спина не заболела.*

2. И.п.: ст. на коленях, мяч внизу.

1-4- прокатить мяч вокруг себя вправо;

5-8- то же влево (повтор 4р.)

*Будем дружно приседать, чтоб ногам работу дать!*

3. И.п.: уз.ст. на ширине плеч, мяч внизу.

1-2- присесть, мяч вынести вперёд;

3-4- и.п. (повтор 6 - 7 р.)

*Будем низко наклоняться, гибкость будет развиваться!*

4. И.п.: сед ноги врозь, мяч внизу.

1-4- прокатить мяч вперёд

5-8- то же назад (повтор 5-6 р.)

*Мышцы спины укрепляем, мячик вперёд поднимаем!*

5. И.п.: лёжа на животе, руки с мячом вверх.

1-2- поднять руки вверх выше;

3-4- и.п. (повтор 5-6 р.)

*Тренируемся в прыжках, прыгнем вверх на двух ногах.*

6. И.п.:осн. ст. мяч внизу.

1- прыжок на месте, мяч к груди;

2- и. п. (повтор 8раз).

*Вот отличная картинка,*

*Мы, как гибкая пружинка.*

*Пусть не сразу всё даётся,*

*Поработать нам придётся*

7. И.п.:осн. ст. мяч внизу.

1- левую ногу отвести назад, поставить на носок, мяч поднять вверх, прогнуться, сделать вдох;

2- и. п.

3- 4- то же с другой ноги (повтор 3-4раз на каждую ногу).

### ***ОВД с мячом***

(девочки выполняют упражнения с резиновым мячом, мальчики с набивным мячом)

**Инструктор.** *По скамейке мы идём, мяч в прямых руках несём.*

Идти по гимнастической скамейке на носочках, подняв прямые руки вверх, голову и спину держать прямо, сохраняя равновесие.

*Соскочили мы и вот, руки вытянем вперёд.*

Спрыгнуть на гимнастический мат, приземлиться на полусогнутые ноги, прямые руки вынести вперед.

*Мяч теперь ты обнимай, под тоннелем пролезай.*

Стоя боком к обручу, мяч прижать к груди, перенести центр тяжести с одной ноги на другую подлезть под обручем, не касаясь руками пола.

*Мяч за головой держи и по камушкам иди.*

Идти по массажным дорожкам, мяч за головой, лопатки соединить, локти смотрят вверх.

*Прыгай выше не зевай, руки выше поднимай.*

Прыжки с места, через прямоугольники «кирпичики», руки выносить вперёд.

### **Подвижная игра «Салки - приседалки»**

Выбирается водящий. Дети бегают по залу, при приближении к нему водящего, приседает на одно колено держа спину прямо. В это время водящий не может осалить того, кто присел. Если водящий успеет осалить какого – либо ребёнка, то он встанет спиной к стене. Игра повторяется 3 – 4 раза.

### **Игра малой подвижности «Лесник и ёлочки»**

Выбирается водящий. «День» дети ходят по залу, «ночь» лесник выходит проверять свой лес. Дети должны замереть и встать красиво (как ёлочки), выпрямиться, какое дерево не понравится леснику то, он срубает. Игра повторяется 2 - 3 раза.

**Инструктор.** Подведение итогов занятия.