

Конспект занятия в старшей группе

«Правильная осанка»

Цель: Закрепить знания детей о правильной осанке и профилактике её нарушения.

Материал: человек вылепленный из пластилина, 1 метр толстой шерстяной нити, ножницы. На каждого ребенка - с изображением собранного из мелкого лего стула, стола или кровати; поднос с деталями лего; пластилин, дощечки для лепки, бумажные салфетки; детали крупного лего.

Ход занятий

Воспитатель: На предыдущих занятиях мы уже говорили о правильной осанке. А сейчас у нас не обычное занятие. Мы будем следить за осанкой пластилиновых человечков, вот таких (показывает). Но сначала мы разомнем наши пальчики.

Пальчиковая гимнастика.

Первый пальчик в глине (большой стучается с указательным)

Второй в пластилине (большой со средним)

Третий в шоколаде (большой с безымянным)

Четвертый в мармеладе (большой с мизинчиком)

Склеились пальчики!!! (сложить все пальчики в щепоть)

Расклеились!!! (раскрыть широко ладошку).

Перед каждым из вас на дощечке для лепки лежит пластилин. Нужно слепить человечка, такого же по размеру, как мой.

Дети работают, воспитатель помогает им следит за соблюдением при лепки пропорций человеческого тела.

Физминутка «Я позвоночник берегу»

Я позвоночник берегу,
влево, ладони скользят в

Наклоняют корпус вправо-

И сам себе я помогу.
подмышек до колен.

доль тела от

Все выполню я по порядку:
пояс, поднимают и опускают плечи.

Ставят руки на

Сначала сделаю зарядку,

Нагнусь,

Наклоняются вперед.

Прогнусь,
назад.

Слегка прогибаются

И выпрямлюсь,
И вправо, влево наклонюсь.
вправо влево.

*Встают прямо.
Наклоняют корпус*

С друзьями поиграю в мяч,
Он весело помчится вскачь.

*Бегут на месте.
Прыгают на обеих ногах.*

И за столом я посижу,
«полочкой» перед грудью.

Делают полуприсед, сложив руки

И телевизор погляжу.

Встают прямо руки в стороны.

Но буду помнить я всегда:
плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы
рук за спиной.

Кладут правую руку за правое

Должна прямою быть спина!

Меняют положение рук.

Воспитатель: Послушайте загадку и отгадайте .

В организме что у нас
Как для здания каркас?

Что нам в жизни помогает,
Став опорой для нас?

Дети: Нам помогает наш позвоночник.

Воспитатель: Роль позвоночника у пластилиновых человечков
будет выполнять ниточка.

*По мере выполнения работы детьми воспитатель помогает
прикреплять на спинки человечков отрезок шерстяной нити,
выделяя место расположения позвоночника.*

Воспитатель: Поиграем с нашими человечками. Поставим их на
дощечку и наклоним их вправо. Что при этом происходит с
позвоночником-ниточкой?(*он тоже сгибается вправо*). А что
будет, если человечек достанет руками до кончиков ног?
(*позвоночник изогнется дугой*).

На ваших столах стоят подносы с деталями лего. Вы сидите за
столами по два человека. Один из вас будет строить из
конструктора стул и стол, другой – кровать. При этом вы можете
пользоваться картинками с изображением мебели, которые лежат у
вас на столах. (*дети выполняют задание*). Посадите, пожалуйста,

человечков за стол так, чтобы у них сохранилась правильная осанка. Объясните, как они должны сидеть. *(ступни ног-ровно стоят на полу. Спина прямая. Колени не должны быть приподняты. Стол не должен быть слишком высоким или слишком низким.)* Правильно. *(проверяет работы детей.)*. А теперь положите человечков на кровати в различных позах. *(дети кладут человечков на спину, на живот, на бок, согнув колени, «калачиком» и т.д.)*. Что происходит с ниточкой и позвоночником?

Дети. Позвоночник изгибается в разные стороны!

Воспитатель: Если день за днем принимать в постели неправильные позы, позвоночник может искривиться.

Чтобы ровной была спинка,

Очень нам нужна разминка.

Ну-ка, встань, не зевай,

И за мною повторяй!

Человечки у нас маленькие, поэтому мебель для них мы делали из мелкого конструктора. Теперь давайте соберем из крупного лего кресло и кровать, на которые вы сами сможете сесть и лечь. *(Вместе с воспитателем дети собирают мебель.)*

Мы на кресле посидим,

За осанкой последим,

Чтоб скривился позвоночник,

Мы конечно не хотим!

Покажите, как нужно правильно сидеть. *(дети по очереди садятся в кресло.)*

Раз легли вы на кровать,

Нужно правильно лежать:

Свои острые коленки

К животу не поджимать!

Покажите, в каких позах можно лежать на кровати.

(дети по очереди ложатся на кровать).

Релаксация

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной. Пробуждение происходит под звучание бубенчика:

Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.

Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.

Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.

Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.

Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись.

Подведение итога:

Сегодня на занятии мы с вами не только играли, но и обсуждали очень важную тему – правильная осанка.

Давайте каждый день помнить о том, как нужно правильно стоять, сидеть и лежать.