Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Подвязьевский детский сад» - муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области

**Методическая разработка оздоровительно- коррекционной НОД в старшей группе**

**«Я осанку берегу – сам себе я помогу»**

Разработала:

Инструктор по физической культуре

Савенкова В.Г.

Подвязье - 2016 г.

**Цель:** Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата, в

 разнообразных формах двигательной деятельности.

**Задачи:**

1. Знать что такое правильная осанка; пополнить знания детей о том, что надо делать для того, чтобы иметь правильную осанку; уметь отвечать на поставленные вопросы.
2. Укреплять здоровье детей, способствовать профилактике нарушений осанки.
3. Упражнять в проведении массажа по Уманской, формировать навыки правильного дыхания..
4. Тренировать глубокое дыхание, правильную артикуляцию, четкое произношение звуков.
5. Развивать внимание, выносливость, ловкость.
6. Воспитывать желание следить за своей осанкой.

**Оборудование:** экран ,магнитофон, кассета с записью музыки для релаксации и бега, гимнастические скамейки.

**Подготовка к занятию:**

- беседа с воспитателем, инструктором по ф.к. о состоянии здоровья детей, посещаемости, заболеваемости; совместное составление листа здоровья;

- работа с картотекой, методической тетрадью, совместный подбор движений, игр;

- изучение дополнительной литературы;

- написание конспекта, подбор музыки, изготовление наглядных пособий;

- создание санитарно-гигиенических условий: проветривание физк. зала,
влажная уборка; одежда детей – футболка, шорты, носки; одежда воспитателя – футболка, трико, носки;

- чтение детям сказки П.Ершова «Конек-горбунок»; вспомнить правила п/и «Догони хвост дракона».

**Ход занятия**

**1 ЧАСТЬ**

Инструктор:

Ребята, вы помните сказочного героя Конька-горбунка? Он помогал Иванушке-дурачку, совершил много добрых дел. Как вы думаете, почему его называли Горбунком? (ответ детей) Да, правильно, его называли Горбунком, потому что у него на спине был горб. Несмотря на это он был очень добрым и смелым. Конечно, это замечательно, когда человек добрый и отзывчивый, но еще очень важно, чтобы он был здоровым. Тогда он себе и другим людям может принести пользы гораздо больше, чем если бы он был болен. Что необходимо для того, чтобы быть здоровым? (ответ детей) А еще важно иметь правильную осанку. Как вы думаете, что такое правильная осанка? (ответ детей) Правильная осанка- это значит, что ваша спина прямая и красивая во время стояния, сидения, ходьбы: плечи должны быть отведены назад, голова приподнята вверх, живот подобран. Следить за своей осанкой нужно всегда.

Посмотрите на эти картинки. На них изображены 2 девочки- Света и Маша. Как вы думаете, у кого из них правильная осанка? (прямая спина, плечи) (ответ детей) Как вы думаете, почему фигуры Светы и Маши выглядят по-разному? (ответ детей) Ребята, а вы хотите узнать побольше о том, как нужно заботиться о своей осанке? Тогда я научу вас делать специальную гимнастику.

**Построение вкруг**

Для того, чтобы нам было удобно заниматься давайте встанем в круг. Взялись за руки. Пошел добрый ток. Дарим друг другу свои улыбки, желаем здоровья, счастья, хорошего настроения. Разомкнули руки.

**Приготовились к массаж. ( Элементы массажа по Уманской)**

 -Разогреваем руки. Этот массаж поможет нам прогнать простуду, закалиться. Растираем ладони, пальцы, чтобы руки были теплыми.

- Поставили указательные пальцы к уголкам носа. Нажимаем легко. Еще. Молодцы. Стало легко дышать.

-Теперь уголки губ. Аккуратно нажимаем. Укрепляем свое здоровье. –

-Помассировали уши. Так, хорошо. Прогнали все болезни.

**Строевые упражнения**

Теперь повернулись направо, идем в обход по залу. Идем красиво, бодро. Спина прямая. Дышим через нос. Идем на носках, тихо, неслышно. Держим спину ровно. Молодцы. Достаточно. Идем обычным шагом. Дышим через нос.

Обычный бег. Спина прямая. Перешли на шаг. Дышим ровно через нос. Спина прямая. Молодцы. Остановились, обняли себя. «ух», еще – «ух», еще громче. Молодцы.

**2 ЧАСТЬ**

**ОРУ (Обще развивающие упражнения)**

**1. Петух.** И.п.- о.с.1-движение петуха головой, 2- и.п. Повторить 5 раз.

Движения петуха головой. Повторяем за мной. Вытягиваем шею. Выгибаемся. Ко-ко-ко. Спина прямая. Стараемся вытянуть шею как можно дальше. Шейки подвижные. Молодцы.

**2. Паровоз.** Вращение плеч в суставах. И.п.- о.с.,1-4-вперед,5-и.п.,6-8-назад. Повторить 4раза.

 Превратились в паровозики. Вдохнули глубоко. Поехали вперед. Чух-чух-чух. Остановились. Вдохнули. Возвращаемся назад. Чух-чух-чух. Опять вперед. Вдыхаем через нос. Плечи работают четко, энергично.Все стараются. Молодцы. Закончили.

**3. Повороты в стороны**

И.п.- сидя «по турецки», правая рука на колене лев. ноги, лев. рука за спиной на правом бедре,1-поворот влево,2-смена позиции. Повторить 4 раза.

Сели на пол «по-турецки». Правая рука- на левом колене, левая рука за спиной на правом бедре. Поворот влево. Спина прямая. Плечи отведены назад. Стараемся повернуться как можно сильнее. Выпрямились. Поменяли руки. Вдох. Поворачиваемся влево, медленно вдыхаем. Тянем спину.

**4. Вытягивание себя за волосы из сугроба**

И.п.- о.с.,1- правая в кулаке над головой «тянет» туловище вверх (поднимаемся на носки), 2- и.п. Повторить 4 раза.

А теперь представили, что мы не можем выбраться из сугроба и помогаем себе, как бы вытягивая себя за волосы. Сжали кулачок над головой, напряглись. Спина прямая. Вдох- подтягиваем себя, встаем на носки, вытягиваем шею. Опустились, выдохнули. Еще раз. Стараемся выше подниматься. Помогаем плечами. Все сильные. Постарайся подольше продержаться, стоя на носках. У всех получается. Хорошо. Достаточно. Все молодцы. Хорошо поработали.

**ОВД ( Основные виды движений)**

1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове приставным шагом, руки отведены в стороны. Упражнение на равновесие и укрепление мышц спины.

2.Ползание на животе по гимнастической скамье хват рук сбоку. Укрепление позвоночника.

3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком.

Укреплять мышцы плечевого пояса.

Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движений.

Воспитывать терпение и умение концентрировать внимание.

Воспитывать вдумчивость, сообразительность.

Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнения с мячом.

**Подвижная игра «Догони хвост дракона».**

Я предлагаю вам поиграть в игру «Догони хвост дракона». Эта игра поможет нам следить за своей осанкой. У дракона есть голова, туловище и хвост. Для того, чтобы у нас получился дракон, мы встанем в паровозик. Тот кто стоит первым – голова, кто последним – хвост. Все дети, стоящие между ними – туловище. Голова старается догнать хвост, а задача хвоста – быть ловким, увернуться от головы. Тело не должно разрываться. Головой сегодня будет Алена, т.к. у нее сегодня день рождения. Встаем в паровоз. 1-2-3- Беги! Указания в ходе игры: Тело не должно разрываться. Держимся друг за друга крепко. Спина прямая. Молодцы.

Анализ: Молодцы! Все были ловкими, крепко держались друг за друга, так что тело у дракона не разъединилось. У всех были прямые спины, голова дракона была очень ловкой, но и хвост не подвел – ловко увертывался, только один раз попался. Молодцы.

**3 ЧАСТЬ**

**Релаксация**

А теперь легли на пол, немного отдохнем. Закрыли глаза, расслабились, дышим через нос ровно, спокойно. Вспомнили лето. Представили, что мы лежим на пляже, светит солнышко, мы подставляем солнцу подбородок, щеки, лоб. Греемся. Порхают бабочки, тихо щебечут птицы, плещется вода. Мы спокойны. Слушаем музыку. Набегает легкий ветерок, ласково гладит лицо, щекочет кожу, пальцы. У нас хорошее настроение, мы желаем друг другу здоровья, добра. А теперь открываем глаза, потянулись, улыбнулись. Встаем. Резко еще раз потянулись, прогнулись, подпрыгнули

Теперь давайте снова встанем в круг, почувствуем добрый ток, пожелаем друг другу здоровья, улыбок, добра, хорошего настроения.

И в заключении занятия давайте немножко пошалим. Громко-громко будем кричать и тихонько постучим кулачками по груди –«а-а-а» , «Мы молодцы!» (выполняю вместе с детьми). Молодцы.Что нового узнали на занятии, какие упражнения научились выполнять, для чего. Вопросы: Как вы думаете, достаточно выполнить эти упражнения один раз? Как часто нужно их выполнять? Нацелить детей на дальнейшее выполнение упражнений дома. Теперь пора возвращаться в группу.