Интегрированное занятие в старшей группе (день здоровья)

**«Правильная осанка – залог здоровья»**

**Цель:** Познакомить детей с понятием «правильная осанка»; обучить упражнениям, развивающим мышцы спины.

**Задачи:**

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

• Формировать навыки самоконтроля, саморегуляции в процессе двигательной активности.

• Развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи, интерес к познавательной активности через игровые формы и приемы.

• Воспитывать чувство любви к своему организму, желание следить за своей осанкой.

*Развивающая среда:* следы плоской и правильной стопы из самоклеящейся бумаги, релаксационная музыка, силуэт человека с неправильной осанкой и правильной, карточки с изображением предметов и ситуаций, составляющих здоровый образ жизни, изображением сутулого человека.

*Спортивный инвентарь:* кубики по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мешочки и круги по количеству детей.

*Методические приемы:* пластический этюд «Сутулый человек», беседа, рефлексия, поисково-исследовательская деятельность, игра на профилактику плоскостопия «Передай кубик», «Танцующий верблюд»,  упражнения на укрепление мышц спины, упражнение на снятие мышечных зажимов «Руки любви », изготовление правил правильной осанки для детей детского сада.

**Воспитатель:**

-Здравствуйте ребята! У нас сегодня необычное занятие, и поздороваемся мы по особенному. После моих слов вы хором будете говорить *Привет!*

**Приветствие, разминка**

Когда встречаем мы рассвет,

Мы говорим ему… *(Дети хором.) Привет!*

С улыбкой солнце дарит свет,

Нам посылая свой… *(Дети хором.) Привет!*

При встрече через много лет

Вы крикнете друзьям… *(Дети хором.) Привет!*

И улыбнутся вам в ответ

От слова доброго *(Дети хором.) Привет!*

И вы запомните совет:

Дарите всем друзьям… *(Дети хором.) Привет!*

**Воспитатель:** Ребята послушайте и скажите, о чем говорится в этом 4-стишье

Приучайтесь день встречать

С утренней зарядки,

Чтоб с осанкою прямой

Было все в порядке!

Ответы детей: *(об осанке)*

Тема нашего занятия связана с осанкой человека и называется:

**Правильная осанка – ключ к своему здоровью.**

-А, что обозначает слово «осанка»?

Ответы детей.

*(Ровно держать спину, прямо и красиво ходить, сидеть*)

**Воспитатель:**

Молодцы, правильно!

Сегодня мы с вами поговорим об осанке. Осанка — положение тела человека, когда он сидит или стоит. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята. Ребята, я хочу напомнить о том, что правильная осанка формируется с первых дней жизни человека, до 18 лет. Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. (Обращает внимание детей на картинки людей с красивой осанкой)

Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно сформирован скелет, а значит легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой, у человека появляются мучительные боли в спине.  *(Показывает рисунок с искривленным позвоночником и здоровым)*

**Воспитатель:**

Скелет костями славится

Вам хочет он понравится

В нем самый главный позвоночник-

Ответственный работник.

Если с боку посмотреть

То изгибы точно есть.

А посмотрим со спины,

Нет изгибов,  не видны.

Что за коромысло

В спине твоей зависло?       *(Сутулость.)*

Сутулого человека узнать легко: голова втянута, плечи приподняты, спина согнута.

*Ученые провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, кажется выше. А вот высокий, но сутулый - ниже. Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше.*

***Эксперимент:****(Два ребенка одинакового роста, один держит спину прямо, а другой изображает сутулость)*

Опаснее сутулости сколиоз– это изгибы позвоночника в сторону.

Позвоночник как юла,

Кружится туда-сюда.

Зажимает нервы он,

Что приносит людям боль.

Что за диво, вот вопрос,

Это дети – сколиоз.

Сколиоз – очень серьезное заболевание. Изогнутая часть позвоночника давит на нервы, отходящие к внутренним органам. Возникают боли в области спины и тех органов, к которым эти нервы подходят. Почему возникают нарушения осанки, кто виноват? К сожалению, мы сами.

У болезней этих причин не счесть.

Но прошу я всех учесть

Виноваты сами мы,

В нарушениях спины.

Спим не так, сидим не так

И не так переносим грузы.

Чтоб исправить положение,

Выпишу я всем леченье.

Чтоб избавиться от бед.

Укрепляйте свой корсет

**Воспитатель:** Ребята, как сидит человек с правильной осанкой? Покажите.

Дети садятся правильно, выпрямляя спину.

**Воспитатель:** Отлично!  Ребята, ответьте, почему искривляется позвоночник у людей?

*Дети: Эти люди не делают зарядку, не занимаются спортом, неправильно сидят, спят, не следят за своей осанкой.*

**Воспитатель:** Совершенно верно, существуют правила правильной осанки, которые надо выполнять. *(Показывает картинки с изображением правильной осанки зеленого цвета и не правильной красного цвета)*

**Воспитатель:** Ребята, обратите внимание, здесь какие-то следы необычные, мне интересно, кто бы мог их оставить, а вам? Как же узнать, чьи это следы?

*(следы плоской стопы, из красной бумаги, наклеены на пол)*

**Дети:** Пройти по следам.

**Воспитатель:**Тогда в путь!

*Дети в спортивной форме, (на ногах чешки) подходят к спортзалу*

Заходят в спортзал, там следы обрываются у стены, на которой весит силуэт сутулого человека.

**Инструктор:** Ребята, так вот кто оставил следы. Что особенного в этом человеке вы заметили?

*Дети: У него неправильная осанка, больная спина, он горбится, он грустный, ему плохо и т. д.*

**Инструктор:** Ребята, а давайте попробуем изобразить человека с неправильной осанкой…

***Этюд «Человек с неправильной осанкой»***

**Инструктор:** Как он ходит, двигается, удобно ли вам?

**Инструктор:** Хорошо себя чувствуете? Что вы ощущаете?

*Дети: Неудобно, больно, хочется выпрямиться.*

**Инструктор:** Правильная осанка не только красивее, она полезна для здоровья. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда в старшем возрасте не будет болеть спина.

***Упражнение «у нас хорошая осанка».***

У нас хорошая осанка – *встать прямо, руки вдоль туловища*.

Мы свели лопатки – *свести лопатки (руки поставить на пояс) – 2 раза.*

Мы походим на носках - *повернуться вокруг себя на носках.*

Мы пойдем на пятках – *повернуться в обратную сторону на пятках.*

Пойдем мягко, как лиса – *пройти вкрадчиво.*

Ну, а если надоест, то пойдем все косолапо,

Как медведи ходят в лесу. – *пройти «по-медвежьи».*

Для того чтобы иметь красивую осанку, мы с вами выполним несколько упражнений, которые укрепляют мышцы спины *(упражнения по схемам – картинкам).*

**Инструктор:** Ребята, вы знаете, как проверить свою осанку?

Надо встать у стены и пройти с правильной осанкой, если легко идти, значит, осанка правильная. Можно положить на голову книгу и пройти, не упадет - правильная осанка.

***Ходьба с мешочком на голове,***

***По гимнастической скамейке с выполнением заданий,***

***Прыжки с продвижением вперед через кружки.***

***Подвижная игра «Лед и солнце»***

Правила игры. Дети принимают правильную осанку. Педагог говорит, что Снежная Королева превратила детей в лед. Дети стоят неподвижно (10-30 с). Затем, заиграла музыка, выглянуло солнце, и лед начал таять. Чтобы согреться, дети выполняют придуманные ими самими упражнения.

***Звуковая дыхательная гимнастика***

***«Споем песенку»****А-И-О-У-А-И.*

**Инструктор:** Молодцы, я уверена, что сегодня мышцы вашей спины укрепились. Предлагаю убрать спортивный инвентарь.

(Воспитатель обращает внимание детей на следы правильной стопы)

**Инструктор:** Ребята, посмотрите, здесь тоже кто-то оставил свои следы. Давайте пройдем по ним и узнаем, кому они принадлежат.

Дети идут по следам зеленого цвета и подходят к стенду «Спорт, спорт, спорт», на котором расположены изображения спортсменов, балерины, танцора, королевы

**Инструктор:** Ребята, вы догадались, кто оставил эти следы?

*Дети: Эти следы оставили спортсмены, танцоры … люди с правильной осанкой.*

**Инструктор:** Правильно. Давайте, мы сравним следы красного и зеленого цвета? (Дети находят отличия)

Вот так выглядит здоровая стопа (указывает на след зеленого цвета). А вот так плоская (указывает на след красного цвета) Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, ходим, прыгаем. Причиной плоскостопия может быть неправильная осанка и обувь. Знаете, ли вы, какую обувь нужно носить, чтобы не было плоскостопия? (предположения детей)

**Инструктор:** Дети должны носить обувь на низком каблуке, с твердым задником, потому что их стопа только еще формируется.

У нас в зале присутствуют гости, посмотрите и определите, кто из гостей, на ваш взгляд, носит правильную обувь. Пригласите их выйти на середину зала.

**Инструктор:** Молодцы ребята, я тоже считаю такую обувь удобной. Но надо сказать, что обувь на каблуках вы тоже сможете носить, когда вам исполнится 18 лет и стопа ваша сформируется.

**Инструктор:** Ребята, я вам предлагаю выполнить упражнение ***«Танцующий верблюд»*** для профилактики плоскостопия. Встаньте в круг, и повторяйте за мной *(ходьба намести не отрывая носков от пола)*.

Следующее упражнение ***«Передай кубик соседу»*** Коробка с кубиками в центр круга, возьмите кубик и зажмите его стопами ног. Перенести вправо к ногам соседа. Затем также перенести кубик, полученный от соседа слева и т. д. *(таким образом, кубики передвигаются по кругу)*.

Что нужно сделать для того, чтобы всегда помнить правила правильной осанки? (Дети: нарисовать памятку, правила и повесить на видном месте).

**Инструктор:** Ребята, помогите мне составить Правила правильной осанки, (вывешивает плакат, в центре силуэт ребенка, вокруг которого наклеены кусочки двустороннего скотча, и выставляет наборное полотно с карточками). Кто скажет, какие из этих карточек мы возьмем для оформления наших правил? (дети выбирают, объясняют и размещают их на плакате: спать на жесткой постели, делать зарядку, следить за осанкой при ходьбе и сидении, правильно питаться, заниматься спортом, играть в подвижные игры, больше двигаться)

**Инструктор:** Молодцы, у вас получились замечательные правила правильной осанки, которые помогут и другим ребятам. И помните, без труда и физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически трудиться и заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепляются, и осанка остается ровной.

Чтобы пожелать всем здоровья и счастья, мы выполним упражнение «Руки любви».

***Релаксационное упражнение «Руки любви»***

**Инструктор:**Погладьте себя по рукам, лицу, груди, ногам. Запомните, что вы чувствуете во время поглаживания. Затем, посмотрите на свои руки и представьте, что это руки не ваши, а того человека, который вас очень любит (мама, папа, дедушка, бабушка). Этими любящими руками снова погладьте себя, обнимите. Подойдите к нашим гостям и «Руками любви», дотроньтесь до них и пожелайте им здоровья.