Конспект открытого занятия в подготовительной к школе группе

«Осанка»

Цель: Формировать представление о строении и функции позвоночника.

Задачи:

- познакомить детей с понятием «правильная осанка», позвоночник;

- формировать здоровьесберегающую компетентность.

**1.**Организационный момент: мини – тренинг о здоровье «Здравствуйте».

Изучаю с детства я

Правила приветствия.

«Здравствуй! »- лучшее из слов-

Означает: «Будь… здоров».

Ребята, значит когда мы здороваемся, то желаем друг другу …(здоровье).

Давайте пожелаем здоровья нашим гостям.

(Дети здороваются с гостями).

А зачем нам здоровье?

(чтобы не болеть, быть радостными, счастливыми, весёлыми…)

Значит о чём мы сегодня поговорим ? (о здоровье)

Не просто о здоровье, а о здоровье своего организма. Я вас заинтересовала?

**2.** Слайд 1(на слайде кривое и прямое деревья с яблоками на кривом яблоки зелёные маленькие, на прямом – красные крупные

В.: Ребята, посмотрите ,что это за деревья? Чем они отличаются?

Почему на одном крупные плоды, а на втором нет? (ответы детей)

(одно прямое тянется к солнышку, а второе искривлённое).

Слайд 2 (изображение позвоночника)

В.: А у человека тоже есть ствол и он называется позвоночник. Найдите у себя позвоночник . Позвоно́чник — основная часть скелета человека. Позвоночник очень гибкий, как стальная пружина.Мы легко можем согнуться, разогнуться-происходит потому, что позвоночник состоит из отдельных позвонков. Позвоночник поддерживает наше тело в вертикальном положении.

3 слайд (человек с прямым позвоночником и кривым)

В.: Посмотрите , что вы видите? Почему может произойти искривление?

4 слайд: (Дети объясняют ситуации, провоцирующие искривление позвоночника).

В.: Про человека у которого прямая спина говорят – красивая осанка.

5 слайд: (человек с кривым и прямым позвоночником).

Давайте рассмотрим наш позвоночник на примере.

(Дети встают вокруг стола . На столе на каждого ребёнка по 2 прутика деревьев -тонкий гибкий прямой и не гибкий кривой. Сравнивают оба прутика).

Давайте сравним прутики. Какие они?

1) Один мягкий, а другой твёрдый.

2) Один кривой, а другой прямой.

3) Какой лучше будет расти?

4) Какой легче исправить?

Вывод: Позвоночник молодой и мягкий исправить легче, чем твёрдый.

Что нужно делать, чтобы позвоночник не был кривым? (заниматься спортом- с точки зрения медиков самые хорошие виды спорта для профилактики заболеваний позвоночника, это: плавание, ходьба ,бег на лыжах ; правильное питание-включать в свой рацион такие продукты, как молоко, сыр и рыбу, богатые кальцием и витамином роста «Д».

**Физминутка** : три упражнения для укрепления позвоночника и одно упражнение на дыхание (лодочка, мостик с уклоном, мельница, дыхательная гимнастика.

После упражнений дети закрепляют понятие правильная осанка:

- спина прямая;

- плечи развёрнуты;

- подбородок приподнят;

- настроение хорошее.

**3.** В.: Ой, ребята, кто-то к нам стучится. Давайте посмотрим.

(Входит Незнайка (с кривой спиной , ранец в руке).

Н.: А вы, что в школу собираетесь? И я пойду в школу.

(Садится на стул криво, потом ложится на стол).

В.: Дети , а может Незнайка в таком виде идти в школу, разве можно так сидеть за столом?

Д.: Нет!

В.: Давайте поможем ему и покажем, как правильно сидеть за столом и носить ранец.

(Дети показывают).

Н.: Я всё понял, спасибо вам, ребята.

**4.**Рефлексия.

В.: Ребята , Незнайка всё понял , а вы? Давайте проверим, у нас прикреплена яблонька, но на ней нет плодов .Как вы думаете, какие яблоки мы прикрепим -маленькие зелёные или крупные красные? Почему, вы выбрали эти яблоки?

Молодцы, теперь вы знаете , как нам необходим позвоночник и как о нём нужно заботиться. Ребята , а вы не обращали внимание, как ходят ваши родители? (ответы детей).Вот теперь вы будете следить за своей осанкой и осанкой своих родителей.

Ну что вы теперь готовы идти в школу.

(Дети вместе с Незнайкой уходят).