Муниципальное автономное дошкольное образовательное

учреждение- детский сад комбинированного вида «Колосок»

**Конспект развлечения**

**«Правильная осанка»**

**(для детей старшего дошкольного возраста)**

**Составила:** Заворина

Татьяна Юрьевна

воспитатель

Новосибирская область Новосибирский район р.п. Краснообск

2020 - 2021 учебный год

**Сценарий мероприятия «Праздник правильной осанки»**

**Для детей старшего дошкольного возраста**

**Автор: Заворина Татьяна Юрьевна**

**Цель:** формирование представления детей о правильной осанке, поддерживать интерес детей к своему здоровью.

**Место проведения**: группа, улица

**Роли:** Правильная осанка-воспитатель

**Утро:**

Здравствуйте ребятишки

Девчонки и мальчишки

Я пришла к вам спозаранку

А зовут меня «Осанка»

Что же это?

Дети: не секрет!

Дайте мне тогда ответ..

*Дети рассказывают, что знают об осанке…*

**Правильная Осанка** подходит к зеркалу и любуется:

-Ой какая я красивая, какая я стройная, и все хотят чтоб я у них жила, все во мне нуждаются.. Ребята как вы думаете почему?

*Дети рассказывают, что правильная осанка дарит здоровье людям.*

**Правильная осанка:** А что нужно делать, чтоб у человека была правильная осанка?

*Дети отвечают.*

**Правильная Осанка:**

Целый день я буду с вами,

Прыгать, бегать и ходить

И держать свою осанку

Научу вас, так и быть.

А теперь все по порядку,

Приглашаю на зарядку!

*Звучит музыка, дети повторяют за героем.*

1. **Комплекс упражнений с фитбольными мячами диаметром 50 сантиметров.**

1. Ходьба: обычная, ходьба по гимнастической палке, полуприсядем, пингвинчиком с упором у стены, для фиксации осанки.
2. Бег: между мячей в рассыпную.

1. Правильная осанка»

Исходное положение: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать (10 секунд), руки поставить перед собой, развести и вернутся в исходное положение – (6-8 раз).

2. «Перекаты»

И. п.: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15 секунд)

3. «Часики»

И. п.: Сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1-наклон вправо (влево); 2-и. п. (6-8 раза).

4. «Буратино»

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-поворот головы вправо; 2-3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и. п. (6-8 раз).

5. «Незнайка»

И. п.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3- и. п. (7 раз)

7. «Силач»

И. п.: сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него, сделать поворот вправо, влево; 2-и. п. (6-8 раз).

8. «Покажи пяточки»

И. п.: лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и на ладони.

Выполнение: 1- поднять прямые ноги; 2 и. п. (6-8 раз).

9. «Черепашка»

И. п.: лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1-медленно поднять плечи; 2 – и. п. (6 раза).

10. «Весы»

И. п.: лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1-4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и. п. (6 раз).

11. «Посмотри на ладошки»

И. п.: лежа (на спине) на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

Выполнение: 1-поднять руки, посмотреть на ладошки; 2 – и. п. (6 раз).

12. «Мячики»

И. п.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны – вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; 2 – и. п. (30 секунд)

13. Дыхательное упражнение

И.п.: сидя на мяче, спина прямая, руки в стороны ладонями вверх, на ладонях перышко,

Выполнение: 1. глубокий вдох, поворот головы в строну, 2 - выдох. Силой дыхания нужно сдуть перо с ладони.

*После того как дети выполнили упражнения, Правильная осанка приглашает всех отдохнуть и отгадать загадки.*

**Правильная осанка:** Сейчас, пока вы отдыхаете, я хочу проверить, что вы знаете о здоровье человека, что и кто помогает человеку быть здоровым.

**Загадки:**

Кто у постели больного сидит?  
И как лечиться, он всем говорит;  
Кто болен — он капли предложит принять,  
Тому, кто здоров, — разрешит погулять.  
(Доктор)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

(Зубная щетка)

У меня помощник есть,  
Пользы от него не счесть :  
Всех микробов убивает  
И болезни прогоняет.  
В руки я его возьму,  
Хорошенько их потру  
Сполосну водой и вот-  
Грязь опасная уйдет. (Мыло)

В овощах и фруктах есть,

Детям нужно много есть,

Есть еще таблетки,

Вкусом как конфетки

Принимают для здоровья,

Их холодною порою

Для Сашули и Полины

Что полезно? (витамины)

**Правильная осанка:** -Молодцы, нам тоже нужны витамины, поэтому пришло время подкрепиться.

Все мы знаем расписанье,

Все к столу без опозданья

*Дети рассаживаются за столы на завтрак, и каждый ребенок демонстрирует, как он умеет сидеть за столом с прямой спиной. После завтрака дети идут мыть руки.*

Правильная осанка:

-А теперь мы не ребята,

А трудяги – пингвинята,

Как они шагать нам нужно

Спину прямо, вместе, дружно.

Дети идут мыть руки, выполняя **упражнение «Пингвины»**

Во время занятий Осанка наблюдает за детьми и напоминает о том, что очень важно держать правильную осанку.

**Правильная осанка:**

А теперь чтоб не скучать,

Приглашаю поиграть

**«Качалочка» игра**

**Цели:**улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

**И.п.:**лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

**«Ах, ладошки**, **вы, ладошки!»**

**Цели:**формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

**И.п.:** встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно!

Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

**Правильная Осанка:** Понравились вам такие игры? (ответы детей). А что еще нужно человеку, чтобы быть здоровым?

*Дети перечисляют.*

**Правильная Осанка:** Правильно ребята, поэтому нам с вами нужно отправляться погулять!

*На прогулке:*

*Правильная осанка предлагает детям понаблюдать, как красиво идет человек, который умеет держать спинку прямо.*

**Правильная Осанка**

Чтобы быть нам всем здоровым,

Нужно прыгать и скакать,

И про игры, смех и шутки

Никогда не забывать!

**Подвижные игры**

**Игра «По снежному мостику»**

**Цель:** развитие равновесия, обучение прыжкам.  
**Материал:** снежный вал.  
**Ход игры:** ребёнок поднимается на снежный вал, руки разводит в стороны, спина прямая и проходит по нему до конца, сохраняя равновесие. Дойдя до конца вала, спрыгивает с него и поднимается на вал ещё раз. Если ребёнок боится идти один, взрослый помогает ему.

**Игра «Цапля»**

**Цель:**улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

**И.п.:** стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

 А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

(усложненный вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

**Правильная осанка:** Ух, устала, нужно отдохнуть. Ребята, а как вы понимаете пословицу:

**«Здоровым будешь - все добудешь!»**

*Дети вместе с Правильной осанкой размышляют над пословицей.*

-**Правильная Осанка**: Ох как быстро пробежало время, и мне пора прощаться с вами. Вам сегодня понравилось дружить с Правильной Осанкой? Готовы ли вы выполнять все ее правила?

Дети отвечают на вопросы.

**-Правильная Осанка:** Вот и хорошо, и перед тем как с вами попрощаться я хочу вручить вам свои подарочки.

*Правильная осанка хочет вручить подарки, и обнаруживает что, подарков нет.*

**-Правильная Осанка:** Где же я могла потерять свой ларец «Здоровья»? Ребята, я сейчас отправляюсь на поиски пропажи, а вы про меня не забывайте, когда будите сидеть на стуле, ходить мыть руки. А я найду свой ларец «Здоровья» и вернусь.

*Правильная осанка уходит. И возвращается после сна:*

**Правильная осанка:**

Всем вставать уже пора,

подымайся детвора,

все подарки отыскала,

Торопилась и пришла,

Но сначала потанцуем

Веселый танец «Ча-Ча-Ча»

*Осанка предлагает под музыку выполнить движения, и напоминает, что в танце всегда нужно держать спину ровненько.*

**Правильная Осанка**: Все мы большие молодцы! Скажите, вам понравилось дружить с Правильной осанкой целый день? Сейчас я вам хочу подарить значки, которые помогут вам подружиться с правильной осанкой ещё больше!

**Награждение:** Правильная осанка награждает каждого значком, и прощается.