Структурное подразделение детский сад «Звездочка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 имени Героя Советского Союза Г.Н.Гурьянова ж.-д. ст. Шентала муниципального района Шенталинский Самарской области

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Береги осанку»**

Для детей от 6 до 7 лет

Срок реализации: 1 учебный год (9 месяцев)

Автор:

Нургалиева И.Г.,

Инструктор по физической культуре

Шентала 2021

**Пояснительная записка**

Приоритетным направлением деятельности нашего детского сада является оздоровление воспитанников.

Как показывает статистика, до 80% детей, посещающих дошкольное учреждения, имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки и мышечного тонуса. В нашем детском саду внедрены коррекционные занятия с группой детей, имеющими функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата. Причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Проведение таких занятий в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с лечебной целью является наиболее значимым фактором в практике коррекционной работы. Применяемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата. Дети зачисляются в кружок по результатам медицинского осмотра.

Данная программа имеет спортивную направленность и рассчитана на детей 6-7 лет.

**Новизна** данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и коррекцию нарушений осанки детей нашего детского сада.

**Актуальность**  данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка.

**Практическая значимость**: программа может использоваться в учреждениях, работающих с детьми дошкольного возраста педагогами и инструкторами по физкультуре.

**Цель программы:** формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохраняя ее при выполнении различных упражнений на месте и в движении.

**Задачи:**

- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

- Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.

- Укреплять ослабленные мышцы туловища.

- Способствовать правильному взаиморасположению частей тела.

В коррекционной работе соблюдаются следующие принципы:

**- индивидуализации** в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от общего состояния ребенка;

**- системности** воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;

**- регулярности** воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;

**- длительности** применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

**- разнообразия и новизны** в подборе и применении физических упражнений;

**- умеренности** воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 30 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;

**- цикличности** при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, с упражнениями на расслабление;

**- всестороннего воздействия** на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;

Занятия проводятся во второй половине дня. Большинство занятий строиться в игровой форме, которая соответствует особенностям дошкольников и облегчает необходимость многократного повторения упражнений. Учитывать признаки утомления (недовольство, ухудшение качества выполнения упражнения; вялость, отказ от выполнения упражнений).

Правильная осанка характеризуется

- прямым положением головы и позвоночника;

- вертикальным расположением остистых отростков;

- горизонтальным уровнем углов лопаток и надплечий;

- правильными физиологическими изгибами;

- равными треугольниками талии;

- горизонтальным уровнем подвздошных костей;

- симметричным положением ягодичных складок;

- одинаковой длиной нижних конечностей и правильным положением стоп.

Одной из форм работы в нашем коррекционном кружке «Береги осанку» является коррекционно-оздоровительная гимнастика на мячах фитболах. Упражнения с использованием мячей способствуют совершенствованию функции равновесия и двигательного контроля, содействуют укреплению различных мышечных групп, а также позволяют добиваться хорошего мышечного расслабления и могут быть использованы для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. (Размер мяча для детей 6 -7 лет 45-50-55см, что зависит от роста ребенка). Разработано и внедрено несколько комплексов занятий с гимнастическими мячами, позволяющих укреплять мышцы, формировать физиологические изгибы позвоночника, развивать координацию и выносливость.

Успешность занятий по физической культуре, проводимых с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, определяется постановкой и решением основных задач, в том числе:

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;

- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;

- формирование правильной осанки и стопы;

- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок;

- знакомство с основами здорового образа жизни.

С детьми, имеющими ортопедические нарушения, необходимо проводить работу, направленную на развитие их коммуникативных способностей, уверенности в себе, чувства собственного достоинства; повышение устойчивости организма к различным стрессовым ситуациям; создание атмосферы психологического комфорта и эмоционального благополучия.

Упражнения, направленные на закрепление осанки, распределены на четыре основные группы, которые **классифицированы** **в зависимости от педагогических задач.**

1. Упражнения, направленные на создание представления о правильной осанке и её формирование.
2. Упражнения на укрепление мышц, формирование мышечного корсета и развитие спины.
3. Упражнения на закрепление и совершенствование навыка правильной осанки.
4. Коррекционные упражнения, направленные на исправление различных нарушений осанки.

**Основные методические требования при проведении занятий с детьми, имеющими нарушение осанки:**

Зеркала в зале (так как формирование осанки базируется на мышечно-суставном чувстве, которое позволяет ощущать положение частей тела и зрительно контролировать его); гладкая стена без плинтуса (чтобы ребенок мог принимать правильное положение тела у стены, соприкасаясь с ней пятью точками: затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками); размещение такой стены напротив зеркал (чтобы ребенок мог зрительно контролировать свою осанку).

**Средства профилактики нарушения осанки:**

**-** Физические упражнения

- Элементы массажа

- Естественные факторы природы

**Методы организации занятий с детьми:**

**-** Индивидуальный

- Подгрупповой

- Групповой

**Критерии дозировки при проведении коррекционного кружка «Береги осанку»:**

**-** Подбор физических упражнений

- Количество повторений

- Плотность нагрузки на протяжении занятия

- Продолжительность занятия

- Исходные положения при выполнении упражнений.

**Содержание занятий:**

Блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, на укрепление мышечного тонуса, на коррекцию осанки, на улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, на расслабление и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

**Длительность занятия составляет 30 мин, количество детей 10 человек.**

**Реализация программы рассчитана на 1год.**

**Общее количество занятий: 18 в год, 2 в месяц.**

**Ожидаемые результаты:**

- Снижение уровня заболеваемости.

**-** Всестороннее укрепление мышечной системы ребенка.

- Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника.

- Уравновешивание мышечного тонуса переднезадней половины туловища, правой и левой половин туловища.

- Сформированность стойкого навыка правильной осанки.

- Овладение навыками мышечной релаксации.

- Адаптация сердечно – сосудистой и дыхательной систем к возрастающим физическим нагрузкам.

Коррекционные занятия в условиях дошкольного учреждения не заменяют базовых занятий по физическому воспитанию ребенка.

Данная программа апробирована в условиях СП детский сад «Звездочка» ГБОУ СОШ №2 им. Героя Советского Союза ж.-д.ст. Шентала в течение 2020-2021 учебного года.

Структурное подразделение детский сад «Звездочка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 имени Героя Советского Союза Г.Н.Гурьянова ж.-д. ст. Шентала муниципального района Шенталинский Самарской области

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

**на Педагогическом совете Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ГБОУ СОШ №2 ж.-д. ст.**

**Шентала СП ДС «Звездочка» (Ю.Н.Чилигин)**

**Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_20 г.**

Учебный план

кружка «Береги осанку»

Цель: Формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохраняя ее при выполнении различных упражнений на месте и в движении

Участники: дети 6-7лет

Срок обучения: 1 учебный год (9 месяцев)

Режим занятий: 2 раза в месяц по 30 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Всего часов** |
| 1 | 1 этап – обследование детей специалистами |  |
| 2 | 2 этап – занятия, направленные на формирование правильной осанки  Занятие1 «Осанка»  Занятие 2 «Про осанку»  Занятие 3 «Держи осанку»  Занятие 4 «Тренировочное занятие»  Занятие 5 «Не теряй равновесие»  Занятие 6 Коррекционное занятие с использованием больших гимнастических мячей.  Занятие 7 «Тренировочное занятие»  Занятие 8 «Правильная осанка»  Занятие 9 «Цветочная страна»  Занятие 10 «Тренировочное занятие»  Занятие 11 «Сумей удержать и удержаться»  Занятие 12 «Волшебные колпачки»  Занятие 13 «Тренировочное занятие»  Занятие 14 «Есть у нас веселый мячик»  Занятие 15 «У дружных дело спорится»  Занятие 16 «Тренировочное занятие»  Занятие 17 ситуационно-игровое «Правильная осанка»  Занятие 18 «Чему мы научились» | 1час  1час  1час  1час  1час  1час  1час  1час  1час  1час  1час  1час  1час  1 час  1 час  1 час  1 час |
| 3 | 3 этап – повторное обследование детей специалистами в конце учебного года |  |
| Итого: | | 18 часов |

Структурное подразделение детский сад «Звездочка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 имени Героя Советского Союза Г.Н.Гурьянова ж.-д. ст. Шентала муниципального района Шенталинский Самарской области

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

**на Педагогическом совете Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ГБОУ СОШ №2 ж.-д. ст.**

**Шентала СП ДС «Звездочка» (Ю.Н.Чилигин)**

**Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_20 г.**

Перспективно-тематический план реализации

кружка «Береги осанку»

Цель: Формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохраняя ее при выполнении различных упражнений на месте и в движении.

Участники: дети 6-7лет

Срок обучения: 1 учебный год (9 месяцев)

Режим занятий: 2 раза в месяц по 30 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Программное содержание** | **Количество занятий** | **Сроки проведения** |
| Занятие1 «Осанка» | Познакомить детей с понятием «осанка», убедить в необходимости следить за своей осанкой, развивать силу мышц спины. Формировать красивую осанку. Прививать интерес к упражнениям. | 1 | сентябрь |
| Занятие 2  «Про осанку» | Познакомить детей с позвоночником и его функциям. Учить следить за осанкой. | 1 | сентябрь |
| Занятие 3 «Держи осанку» | Познакомить детей с упражнениями, формирующими осанку, учить самоконтролю пи выполнении двигательных действий. | 1 | октябрь |
| Занятие 4 «Тренировочное занятие» | Формировать правильную осанку, развивать способность легко владеть своим телом, умение анализировать, контролировать и оценивать движения свои и сверстников. | 1 | октябрь |
| Занятие 5 «Не теряй равновесие» | Формировать функцию равновесия при выполнении физических упражнений на месте и в движении. Закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохраняя ее при выполнении различных упражнений на месте и в движении. | 1 | ноябрь |
| Занятие 6 Коррекционное занятие с использованием больших гимнастических мячей. | Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, упражнять в прыжках и метании мяча. | 1 | ноябрь |
| Занятие 7 «Тренировочное занятие» | Формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохранять ее при выполнении различных упражнений. Развивать гибкость, выносливость, силу мышц живота и позвоночного столба. | 1 | декабрь |
| Занятие 8 «Правильная осанка» | Познакомить детей с новыми упражнениями, формирующими правильную осанку. Учить самоконтролю двигательных действий. | 1 | декабрь |
| Занятие 9 «Цветочная страна» | Укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Продолжать работу по формированию правильной осанки. Совершенствовать умения детей выполнять упражнения на больших гимнастических мячах, гимнастической скамейке. | 1 | январь |
| Занятие 10 «Тренировочное занятие» | Воспитывать и закреплять навык правильной осанки. Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей. Развивать силу мышц спины. | 1 | январь |
| Занятие 11 «Сумей удержать и удержаться» | Формировать навык правильной осанки. Учить выполнять разные упражнения с предметами и на предметах, развивать инициативу, самостоятельность, обогащать двигательный опыт. | 1 | февраль |
| Занятие 12 «Волшебные колпачки» | **.** Формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохранять ее при выполнении различных упражнений. Совершенствовать навыки основных движений, используя нестандартное оборудование. | 1 | февраль |
| Занятие 13 «Тренировочное занятие» | Формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохраняя ее при выполнении различных упражнений | 1 | март |
| Занятие 14 «Есть у нас веселый мячик» | Совершенствовать умения детей выполнять упражнения на больших гимнастических мячах, развивая ловкость, точность движений; способствовать развитию и укреплению основных мышечных групп спины, плечевого пояса, брюшного пресса. | 1 | март |
| Занятие 15 «У дружных дело спорится» | Формировать и закреплять навык правильной осанки. Обогащать опыт детей совместными двигательными действиями, использовать приобретенные двигательные навыки в выполнении различных двигательных заданий.  . | 1 | апрель |
| Занятие 16 «Тренировочное занятие» | Формировать правильную осанку, развивать способность легко владеть своим телом, умение анализировать, контролировать и оценивать движения свои и сверстников. | 1 | апрель |
| Занятие 17 ситуационно-игровое «Правильная осанка» | Учить детей осознанно относится к своему здоровью, состоянию своего организма. Воспитывать желание следить за своей осанкой. | 1 | май |
| Занятие 18 «Чему мы научились» | Закрепить навыки самостоятельного выполнения упражнений. Развитие гибкости, выносливости, силы мышц живота и позвоночного столба. Снятие скованности и эмоционального напряжения, создание устойчивого положительного настроя. Развивать самостоятельность, активность. | 1 | май |

Структурное подразделение детский сад «Звездочка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 имени Героя Советского Союза Г.Н.Гурьянова ж.-д. ст. Шентала муниципального района Шенталинский Самарской области

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

**на Педагогическом совете Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ГБОУ СОШ №2 ж.-д. ст.**

**Шентала СП ДС «Звездочка» (Ю.Н.Чилигин)**

**Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_20 г.**

Учебная программа

Цель: Формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохраняя ее при выполнении различных упражнений на месте и в движении.

Участники: дети 6-7лет

Срок обучения: 1 учебный год (9 месяцев)

Режим занятий: 2 раза в месяц по 30 минут.

**Тема занятия 1. «Осанка»**

**Цель.** Познакомить детей с понятием «осанка», убедить в необходимости следить за своей осанкой, познакомить с карточками «Летящая птица», «Индеец в дозоре», «На лодке», «Рыбка», «Горелки с платочками».

Закрепить упражнения «Любопытный», «Что находится в пакете?», «Любопытный щенок». Развивать силу мышц спины. Формировать красивую осанку. Прививать интерес к упражнениям. Учить использовать карточки в самостоятельной деятельности.

**Оборудование**. Карточки, иллюстрации Золушки, Принца, Серого Волка.

**Предварительная работа**: беседа с детьми о частях тела человека (особо обратить внимание, где плечи, грудная клетка, туловище, спина).

**Вводная часть.**

Сегодня мы с вами поговорим об осанке. Осанка – положение тела человека, когда он сидит или стоит. Хорошая осанка в положении стояозначает, 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. Посмотрите, какая чудесная осанкау Золушки или у прекрасного Принца из сказки! А вот у Серого Волка осанкаплохая: он весь согнулся, спина колесом, плечи выдвинуты вперед.А знаете, почему так важно иметь хорошую осанку? Дело в том, что есличеловек постоянно сутулится и втягивает голову в плечи, если он сидит сгорбившишь за партой в школе или за обеденным столом, то такая неправильнаяосанка с годами войдет у него в привычку, а из-за этого сформируется неочень красивая фигура. Кроме того, человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо,то выглядим гораздо выше, чем когда сутулимся.Правильная осанка не только красивее: она полезна для здоровья. Еслис детства приучить себя держаться прямо, тогда в старшем возрасте не будет болеть спина. Человек с неправильной осанкой не может стать хорошимспортсменом или танцором. Пусть каждый мальчик представит себе, что он прекрасный Принц, а каждая девочка вообразит себя Золушкой на балу!Для того чтобы иметь красивую осанку. Мы с вами выучим упражнения по карточкам и вспомним знакомые упражнения, которые также помогут намиметь красивую осанку. Упражнения новые: «Летящая птица», «Индеец в дозоре», «На лодке», «Рыбка». Летящая птица: лечь на живот и развести руки в стороны, словно крылья. Прижаться к полу. Поднять и опустить голову и грудную клетку, а руками двигать, как летящая птица крыльями. Смотреть вперед, плечи высоко не поднимать. Индеец в дозоре: лечь на живот, одну руку прижать к телу, а ладонь другой приставить козырьком к глазам. Приподнять голову и посмотреть налево и направо, как индеец в дозоре. Затем поменять положение рук и повторить упражнение. На лодке: два ребенка садятся на пол лицом друг к другу и вытягивают ноги, упираясь ступнями. Затем наклоняются и берутся за руки. Один ребенок пытается отклониться назад и тянет за собой другого, который, оказывая товарищу небольшое сопротивление, постепенно наклоняется вперед. Они похожи на спортсменов, гребущих с большим усилием. Рыбка: лечь на пол лицом вниз, руки вытянуть вперед, ноги сжать вместе и выпрямить. Поднять руки вверх, затем вернуться в прежнее положение. Затем махом поднять ноги как можно выше. Прогибы от рук к ногам и обратно напоминают выпрыгивающую из воды рыбку.

**Основная часть.**

Упражнения знакомые: «Любопытный», «Что находится в пакете?», «Любопытный щенок». Любопытный щенок: встать на колени, упереться двумя руками в пол. Затем повернуть туловище в одну сторону и посмотреть, что там делается. Ничего не обнаружив, повернуть туловище в другую сторону и посмотреть, что происходит там. Повороты головы вправо и влево надо делать, стоя на четвереньках. Внимание: спину прогибать не следует! Подвижная игра «Горелки с платочками». Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором.

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т. е. водит.

**Заключительная часть.**

Игра с мячом «Вопрос – ответ». Что такое осанка? Что нужно делать, чтобы у вас была хорошая осанка? Назовите сказочных персонажей, у которых была правильная осанка. А у каких персонажей неправильная осанка? Домашнее задание. Придумайте упражнения для формирования хорошей осанки.

**Тема занятия 2. «Про осанку»**

**Цель.** Познакомить детей с позвоночником и его функциям. Учить следить за осанкой.

**Оборудование.** Куклы Здрастик и Фыркало, картинки с изображением верблюда, строением человеческого позвоночника; рисунки из книги «Уроки Мойдодыра».

**Вводная часть.**

Ребята, посмотрите, к нам в гости пришли Здрастик и Фыркало. Давайте с ними поздороваемся. Интересно, что вы нам сегодня хотели рассказать? Они поспорили и хотели б узнать, почему у людей сгорблена спина. Вот посмотрите на верблюда. Какая у него горбатая спина.

А вы знаете, что горб верблюда – это походный запас питания, так как он живет в степях, а летом солнце такое жаркое, что высыхает трава, реки и найти пищу тяжело. Поэтому верблюд запас пищи хранит в горбах. С таким «рюкзаком» можно несколько дней не есть и не пить.

- Ну а если у человека сгорбленная спина? Что об этом думаете? Посмотрите на позвоночник человека, он держит нашу голову и ровную прямую спинку. А если вы увидели сгорбленную спину, это значит, что человек не следит за своей осанкой. И вот результат: у него повредились кости и хрящи (диски) позвоночника. Теперь у него некрасивая фигура, часто болит спина и голова.

За своей осанкой нужно следить, заботиться о позвоночнике, развивать его гибкость. А делать нужно вот что: если долго сидишь, нужно менять позу: потягивайся, двигай руками и ногами. Укрепляй мышцы спины и живота, развивай гибкость позвоночника, используя гимнастику и физкультурные занятия. Стой и сиди как можно прямее. Строго соблюдай правила: не поднимай больших грузов, не спи на мягкой постели и высокой подушке; не носи груз в одной руке, не ходи на высоких каблуках. Подвижная игра «Фигуры вдвоем». Дети двигаются врассыпную по залу, а на сигнал «фигура вдвоем» находят своего партнера, придумывают и показывают лесную, морскую или волшебную фигуру (поиграть 5 раз).

**Заключительная часть.**

Ребята, вы запомнили правила о которых мы сегодня говорили? Давайте их повторим для Здрастика и Фыркало. Все запомнили? Старайтесь их выполнять. На этом мы должны попрощаться с ними. До свидания!

**Тема занятия 3. «Держи осанку»**

**Цель.** Познакомить детей с упражнениями, формирующими осанку, учить самоконтролю пи выполнении двигательных действий.

**Оборудование.** Маленькие мячи на подгруппу детей, зеркальная стена, мешочки с песком, скакалки.

**Вводная часть.**

Ребята, вы запомнили, что такое осанка? Это привычное положение тела в покое и в движении. Человек с правильной осанкой выглядит стройным, подтянутым, красивым и чувствует себя уверенным. При правильной осанке внутренние органы не сдавлены и хорошо работают. Давайте проверим вашу осанку. Встаньте спиной к стене, прижмитесь к ней лопатками, ягодицами, пятками, голову несколько наклоните вперед, смотрите прямо. Чувствуете, как вы выпрямились? Запомните это положение тела и подойдите к стене с зеркалом. Если поза правильная, плечи у вас будут на одном уровне, живот подтянут. Но у некоторых может оказаться одно плечо выше другого, туловище наклонено в сторону. Это неправильное положение тела. Значит, нужна работа по улучшению осанки. Сегодня мы познакомимся с такими упражнениями.

Вначале проверим, умеете ли вы ходить. Красиво ходить непросто, этому нужно учиться. Спину следует держать прямо, плечи должны быть расправлены, голову поднять, но не выставлять подбородок вперед, правая рука двигается одновременно с левой ногой, левая рука – с правой ногой. Давайте попробуем так ходить!..

А сейчас походим с предметом на голове. Он поможет голову и спину держать прямо. Возьмите мешочки, положите их на голову и попробуйте пройти до стены и обратно. У кого это получится, тот может упражнение усложнить: прижаться спиной к стене и попробовать присесть, скользя спиной по стене, не уронив мешочек. Чувствуете, как напрягается ваше тело? А сейчас без мешочка пройдите так же красиво… Молодцы!

Чтобы иметь хорошую осанку, нужно выполнять специальные упражнения.

**Основная часть.**

«Тянитесь повыше». И. п.: о. с. 1-2 – поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться как можно выше, удержать равновесие, 3-4 – и. п. Повторить 10 раз.

«Плечи танцуют». И. п.: о. с, руки на пояс. 1 – свести лопатки, 2 – и. п., 3 – поднять правое плечо, 4 – и. п., 5 – поднять левое плечо, 6 – и. п. Повторить ритмично 8 раз.

«Наклонись пониже». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – наклониться вперед, прямые руки отвести назад как можно дальше, колени не сгибать, 3-4 – и. п. Повторить медленно 8 раз.

«Загляни в окошко». И. п.: лежа на животе, поднять руки вверх и сцепить пальцы. 1 – прогнуться, 2 – повернуть туловище влево, под левой рукой заглянуть в «окошко», 4- и. п. Сделать тоже в правую сторону. Повторить 10 раз.

«Посмотри на носки». И. п.: лежа на спине, руки в стороны. 1-2 – медленно поднять голову и плечи, стараясь посмотреть на носки ног, 3-4 – и. п. Повторить 8 раз.

«Сумей удержать!» И. п.: то же, руки вдоль туловища. 1- одновременно поднять вверх прямые руки и ноги, 2-3 – развести их в стороны, 4 – и. п. Повторить 6 раз.

Движения, которые мы выполним сейчас, будут учить вас держать спину прямо.

1-я группа: метание мяча в цель прямой рукой сверху. Поднять прямую руку с мячом вверх, выставить противоположную ногу, прицелиться – податься всем корпусом вперед, замахнуться, отклониться назад, разворачиваясь вправо, бросить – правую ногу толчком выпрямить, податься вперед и, перенося тяжесть тела на левую ногу, руку пронести около головы и резким рывком кисти послать мяч вперед и вверх!

2-я группа: прыжки со скакалками. Прыгать можно разными способами, но спину следует держать прямо.

Подвижная игра «Хитрая лиса».  Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не  выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору. В игре будет новое правило: спасаясь от лисы, нужно спиной и затылком прижаться друг к другу. Повторить игру 4 раза.

**Заключительная часть.**

Ребята, когда вы дома будете рассказывать про наше занятие, наверное, покажите какие-то упражнения. Кто что покажет?

**Тема занятия 4. «Тренировочное занятие»**

**Цель.** Формировать правильную осанку, развивать способность легко владеть своим телом, умение анализировать, контролировать и оценивать движения свои и сверстников.

**Оборудование.** Мешочки с песком по количеству детей, гимнастические палки по количеству детей.

**Вводная часть.**

Построение, равнение. Принять правильную осанку со зрительным контролем и без него (закрыв глаза). Повторить 4 раза, темп средний. Ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

**Основная часть**. И. п. – О. с. Руки на поясе. Сгибание ноги в колене, подтягивая к животу – возврат в И. п. Затем то же другой ногой. Повторить по 3-4 раза каждой ногой. И. п. – О. с. Руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох, возврат в И. п. – выдох. Повторить 3-4 раза. И. п. – стоя, руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны. Повторить 4-5 раз. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами «Велосипед» 1-2 мин. И. п. – лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела – вдох; расслабиться – выдох. Повторить 3-4 раза. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянуться влево – вдох, возврат в И. п. – выдох. То же в другую сторону. Повторить 3-4 раза. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возврат в И. п. Повторить 3-4 раза. И. п. – стоя, руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носочках врассыпную. Стоя в кругу, взяться за руки. Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носочки – вдох, возвращение в И. п. – выдох. Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной. Повторить 3-4 раза. «Не пролей воду». И. п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома. Наклоны в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Легкой гордой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу. Условия: палку – «коромысло» можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельно полу. Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку. Игра «Горячий мяч». Играющие располагаются по кругу, лежа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У одного из детей в руках мяч. Прогнувшись, ребенок толкает мяч одному из участников игры и занимает И. п. Игрок, получивший мяч, прогибается и посылает мяч следующему игроку. Ребенок, не сумевший быстро получить и отправить мяч другому участнику игры, получает штрафное очко. Игра продолжается 2 мин. Мяч не должен выходить за пределы круга. Получать мяч можно только двумя руками. После окончания игры следует отметить лучших игроков.

**Заключительная часть.** Ходьба, руки на поясе, локти отведены назад. И. п. стоя, поднять плечи вверх, отвести назад, опустить вниз, расслабиться. Выполнить круговое движение в плечевом суставе 3-4 раза.

**Тема занятия 5. «Не теряй равновесие»**

**Цель.** Формировать функцию равновесия при выполнении физических упражнений на месте и в движении. Закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохраняя ее при выполнении различных упражнений на месте и в движении.

**Оборудование.** Гимнастическая скамейка, кубики, веревка, мячи.

**Вводная часть.** Дети! Сегодня мы будем учиться сохранять равновесие – удерживать устойчивое положение тела. Это сложный двигательный навык, он требует специальной тренировки. Сейчас мы все превратимся в канатоходцев. Видете начерченную по центру зала длинную прямую линию? Надо пройти по ней, как по канату, сохраняя правильную осанку. Разрешается держать руки в стороны. Проиграет тот, кто сойдет с черты, «слетит с каната».

А сейчас ходьба по залу, кто где хочет. На сигнал «Замри!» - остановиться, удержать равновесие. Стоя на одной ноге. (Задание повторить 5 раз на фоне бега, подскоков).

**Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения научат удерживать определенную позу. «Удержись на носках». И. п.: о. с. 1-2 – подняться на носки, руки за голову, 3-4-5-6 – закрыть глаза, удержать равновесие на носках, 7-8 – и. п. Повторить медленно 7 раз. «Удержись на пятках». И. п.: о. с. 1--5 – отрывая носки от пола, удержаться на пятках, 6 – и. п. Повторить медленно 5 раз. «Равновесие при наклонах». И. п.: широкая стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-2 – подняться на носки, руки в сторону, 3-4-5-6 – медленный наклон вперед, удерживая равновесие на носках, 7-8 – и. п. Повторить медленно 7 раз. «Равновесие при приседании». И. п.: о. с. 1-2 – присесть на носках, разводя колени в стороны и удерживая равновесие. Руки за голову, 3-4 – и. п. Повторить 8 раз. «Равновесие при прыжках». И. п.: о. с. Прыжки на одной (правой, левой) ноге с сохранением равновесия (25 сек).

А теперь мы выполним упражнения, которые научат нас сохранять устойчивое положение тела при движении.

1-я группа: знакомые танцевальные движения на гимнастической скамейке с различными положениями рук.

2-я группа: ходьба, наступая на кубики, разложенные на полу.

Подвижная игра «Веревка-змейка». Эта игра учит не только сохранять равновесие, но и быстро двигаться. Дети становятся за круг, начерченный на полу. Они выполняют произвольные движения. Неожиданно водящий бросает на середину круга веревку-змейку. Все бегут, стараясь как можно быстрее встать на нее удержать равновесие и красивую осанку. Кому не хватило места – выходит из игры. Повторить 5 раз.

**Заключительная часть.**

А сейчас ребята, попытайтесь без помощи рук пронести на голове тетрадный листок. (Ходьба врассыпную с листом на голове сохраняя правильную осанку).

**Тема занятия 6. «Коррекционное занятие с использованием больших гимнастических мячей»**

**Цель.** Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, упражнять в прыжках и метании мяча.

**Оборудование.**  Мячи фитболы по количеству детей, скакалки по количеству детей, мячи диаметр 20см на полгруппы детей.

**Вводная часть.**

Проверка осанкив положении стоя возле стены. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, бег на носках. Построение в круг. А сейчас мы выполним упражнения на мячах.

**Основная часть.**

«Правильная осанка» И. п.: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая. Сохранять правильную осанку, голову не опускать (15 секунд). «Спортивная ходьба» И. п.: то же. Движения стоп (поочередно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая ноги от пола (15 секунд). «Наклонись и потянись» И. п.: сидя на мяче, руки за спину. 1 – наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться; 2 – И. п. (повторить 4 раза). «Посмотри на ладошки» И. п. лежа (на спине) на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях. 1 – поднять руки, посмотреть на ладошки; 2 – И. п. (Повторить 8 раз). «Петрушка» И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. 1 – выставить ноги вперед на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести; 2 – И. п. (Повторить 7 раз). «Колечко» И. п.: лежа (на животе) на полу перед мячом, кисти рук на мяче. 1 – прогнуться, согнув ноги, и дотянуться носками до головы; 2 – И. п. (Повторить 6 раз). «Мячики» И. п.: сидя на мяче, руки опустить. 1 – легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны – вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; 2 – И. п. (30 секунд).

Прыжки со скакалкой на носках. Броски (метание) мяча партнеру от груди, стоя на носках. Подвижная играс большим гимнастическим мячом “играй, играй, мяч не теряй!”

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идёт отдыхать на “скамью штрафников”.

**Заключительная часть.**

Упражнения на расслабление стоя. Медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, «бросить» их вниз. Плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками. Упражнения на расслабление лежа. Встряхивание рук. Движения стоп к себе и от себя.

**Тема занятия 7. «Тренировочное занятие».**

**Цель.** Формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохранять ее при выполнении различных упражнений. Развивать гибкость, выносливость, силу мышц живота и позвоночного столба.

**Вводная часть.**

Построение в шеренгу, равнение. Принятие правильной осанки. Ходьба с различными движениями рук, с ускорением и замедлением темпа. Ходьба на носках, на наружных краях стопы 1 – 2 мин.

**Основная часть.**

Построение в круг. И. п. – О. с. Руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад (5-6 раз в каждую сторону). И. п. – О. с. Руки перед грудью. С напряжением, рывками разводим руки в стороны (вправо, влево), вверх, вниз (по 3 раза в каждом направлении). И. п. – О. с. Руки вдоль туловища. Медленно поднимаем руки вперед и вверх; сцепив их в замок над головой, поднимаемся на носочки и прогибаем спину; возвращаемся в И. п. повторить 4 раза. И. п. – О. с. Руки в стороны. Поднимаем согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носок тянем, спина прямая) повторить 5-6 раз каждой ногой. И. п. сидя на пятках. Встаем на колени, руки поднимаем медленно, с напряжением, вытягиваемся, отклоняя туловище назад (повторить 4 раза). И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей, ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками круг к другу, носки в сторону. Приподнять правый локоть с пола, не отрывая кисти и сделать два пружинистых движения назад, вернуться в И. п. То же выполнить левой рукой (повторить 5-6 раз). И. п. – лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей. Приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать козырек, возврат в И. п. То же выполнить в левую сторону (повторить 2-3 раза каждый поворот). И. п. – сидя, ноги врозь, руки вверху. Выполняем круговые вращения попеременно правой и левой рукой. Взглядом следим за движениями рук. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Поворачиваем туловище направо, касаемся рукой правой пятки, возвращаемся в И. п., то же выполнить в другую сторону (повторить 5-6 раз). И. п. – сидя по-восточному, руки на затылке. Наклоняемся вправо, выпрямляемся, наклоняемся влево (повторить 5-6 раз). И. п. – то же. Пружинистыми движениями поворачиваем туловище направо и налево. Подвижная игра «Стоп». Игроки выстраиваются на линии. Напротив детей спиной к ним стоит водящий и говорит. «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!». На каждое его слово игроки шагают вперед. Как только водящий произнесет «Стоп!» - дети останавливаются и принимают положение правильной осанки. Водящий оглядывается и вместе с воспитателем отмечает, кто не успел правильно принять положения или удерживает их неустойчиво. Он называет этих игроков и отправляет их на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к игрокам и игра повторяется. Игра повторяется до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не дотронется до его плеча рукой раньше, чем он скажет «Стоп!» Водящий поворачивается и бежит вдогонку за игроками, которые должны успеть убежать на исходную линию. Осаленный игрок становиться новым водящим. В конце игры отмечают самого ловкого водящего. Воспитатель постоянно ориентирует внимание игроков на сохранении правильной осанки. **Заключительная часть.**

Выполнить упражнение: сидя по-восточному, руки на поясе. 1 – руки через стороны вверх – вдох; 2 – И. п. – выдох (повторить 4 раза в медленном темпе).

**Тема занятия 8. «Правильная осанка»**

**Цель.** Познакомить детей с новыми упражнениями, формирующими правильную осанку. Учить самоконтролю двигательных действий.

**Оборудование.** Гимнастическая стенка, мяч диаметр 20см 1шт.

**Вводная часть.** Построение в шеренгу, равнение. Принятие правильной осанки (прямое положение головы, выравнивание линий надплечий и треугольников талии, развертывание грудной клетки, живот подтянут, колени разогнуты). Ходьба с различными движениями рук, с ускорением и замедлением темпа. Ходьба на носках, на наружных краях стопы 1-2 мин. Проверка осанки у плоскости: коснуться плоскости 3-мя точками. Привести корпус в правильное положение. Отойти от плоскости на 2-4 шага, сохраняя правильную осанку, затем возвратиться обратно в И. п. (Повторить 3-4 раза). Приседания у плоскости, сохраняя правильную осанку (Повторить 5-6 раз).

**Основная часть.**

Стоя лицом к гимнастической стенке, рука к рейке на уровне плеч. Приседая, тянуться вниз (Выполнить 3-4 раза по 10-15сек). Стоя спиной к гимнастической стенке, руки опущены. Взяться за рейки гимнастической стенки. Подняться на носки, потянуться вверх, сводя лопатки. Не прогибать поясницу (Повторить5-6 раз). Стоя на коленях, руки тыльной стороной ладони около плеч, туловище согнуто вперед под углом 45 градусов, голову держать прямо. Ходьба мелкими шагами «Уточка» (Выполнить 1-2 мин). Стоя на четвереньках руки вытянуты вперед «Скольжение». Руки продвигаются вперед одновременно. Ходьба на коленях мелкими шагами (Выполнить 1-2 мин). Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять голову, руки вытянуть вперед, проверить симметричность положения тела, вернуться в И. п. (Повторить 4-6 раз). Лежа на спине, поднять руки вверх, потянуться – вдох, опустить руки через стороны – выдох (Повторить 4-5 раз). Лежа на спине, руки за голову, локти прижаты к полу. Поочередное поднимание прямых ног (Повторить 5-6 раз) Вариант: поднять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить обе ноги. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе. Поднять голову, вращение рук с малой амплитудой (Выполнить 10-15 раз). Лежа на животе, кисти рук под подбородком. Вытягивание тела: руки вытянуть вперед, ноги назад (Повторить 5-6 раз). Лежа на животе, кисти рук под подбородком. Поднять голову и плечи от пола, кисти рук к плечам, сводя лопатки – вдох. Вернуться в И. п. (не прогибаться в поясничном отделе повторить 8 – 10 раз). Лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Полное дыхание (Повторить 6-8 раз).

Игра «Горячий мяч». Играющие располагаются по кругу, лежа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У одного из детей в руках мяч. Прогнувшись, ребенок толкает мяч одному из участников игры и занимает И. п. Игрок, получивший мяч, прогибается и посылает мяч следующему игроку. Ребенок, не сумевший быстро получить и отправить мяч другому участнику игры, получает штрафное очко. Игра продолжается 2 мин. Мяч не должен выходить за пределы круга. Получать мяч можно только двумя руками. После окончания игры следует отметить лучших игроков.

**Заключительная часть.**

Выполнить упражнение: И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1- руки через стороны вверх – вдох; 2 – И. п.- выдох (Повторить 4 раза в медленном темпе).

**Тема занятия 9. «Цветочная страна»**

**Цель.**  Укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Продолжать работу по формированию правильной осанки. Совершенствовать умения детей выполнять упражнения на больших гимнастических мячах, гимнастической скамейке.

**Оборудование**. Конусы 6 шт., обручи по количеству детей, мячи фитболы по количеству детей, мешочки с песком 6 шт., мягкие модули (кирпичики) 5 шт., письмо 2шт., цветок на каждого ребенка, лепестки цветов с заданиями.

**Вводная часть.**

Ребята. Я сегодня получила загадочное письмо. Оно даже пахнет чем-то приятным. Чувствуете нежный аромат? Как вы думаете, что это за запах? *Дети: Пахнет какими-то цветами.* Да, мне тоже так показалось. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано? *Дети: да.* «Дорогие ребята! Меня зовут Роза. Я королева цветов и приглашаю вас к себе в гости». Сама Королева Роза пригласила к себе. Только вот не написала, куда же нам идти. А может быть, мы сами догадаемся, где живет Королева Роза? *Дети: она живет в царстве цветов.* Наверное, вы правы. Раз она королева цветов, то и царство у нее Цветочное. Ну что отправляемся в путь? По зеленой тропинке, в колонне по одному, шагом марш. А вдоль тропинки растут колокольчики (ходьба с высоким подниманием бедра). Ах, какие красивые одуванчики (ходьба с поочередным движением рук вверх-вниз). Будьте осторожны на пути появились кактусы (ходьба на носках, руки вверх, ладонь к ладони). А вот и вьюнок попался на пути (ходьба на ягодицах, руки согнуты в локтях). Посмотрите, на небе появилась туча. Возможно, что сейчас пойдет дождь (бег в среднем темпе). И вновь зеленая тропинка, идем в колонне по одному. Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. А какой чистый воздух после дождя. Давайте подышим им. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».

**Основная часть.**

Ой, ребята, посмотрите сюда. Я нашла лепесток, а на нем загадка. «Золотое решето черных домиков полно, сколько черненьких домов, столько беленьких жильцов». Правильно, подсолнух, который приглашает вас выполнить упражнения на гимнастических мячах. «подсолнух тянется к солнцу». И. п. о. с.; руки за спиной мяч на полу. 1 – поднять мяч над головой, одновременно приподнимаясь на носки; 2 – И. п. (Повторить 8 раз). «Подсолнух прячется от дождя». И. п. о. с.; руки на мяче. 1 – присесть, «спрятаться» за мячом, руки на мяче; 2 – И. п. (Повторить 8 раз). «Ветер раскачивает головку подсолнуха». И. п. сидя на мяче; руки на поясе. 1 – наклон головы влево; 2 – И. п.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И. п. (Повторить 8 раз). «Подсолнух поворачивается за солнцем». И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. 1 – поворот влево, руки поднять вверх, потянуться; 2 – И. п.; 3-4 – то же в другую сторону. (Повторить 8 раз). «Подсолнух растет». И. п. межа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – И. п. (Повторить 6 раз). «Налетел сильный ветер». И. п. сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. 1- наклон вправо, вытягивая напряженные руки с разведенными пальцами вверх; 2 – И. п.; 3 – то же влево; 4 – И. п. (повторить 8 раз). «Подсолнух тянется к солнцу». И. п.: сидя на мяче, руки опущены вниз. 1 – поднять руки «колечком» перед собой; 2 – вверх; 3 – перед собой; 4 – И. п. (Повторить 6 раз). «Выше подсолнуха». И. п. – о. с.; мяч в руках перед собой. Прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью, в чередовании с ходьбой. (Повторить 20 прыжков 3 раза). Молодцы! Хорошую разминку провели. Но прежде, чем отправиться в путь, давайте посмотрим по сторонам. Гимнастика для глаз. Ну что же, ребята, нам предстоит пройти несколько полянок, чтобы попасть к королеве Розе. И вот первая полянка, которая называется «Незабудки». Нужно проползти на четвереньках с мешочком на спине между конусами в чередовании с ходьбой с мешочком на голове между мягкими модулями (кирпичики). Во время выполнения этого упражнения спину стараемся держать прямо. А теперь нам нужно побывать на полянке васильков. Слушайте задание, которое приготовила вам королева Роза. «Чтобы попасть на поляну васильков, нужно как можно дольше покрутить обруч на поясе. Вы у меня просто молодцы! Все задания королевы выполняете правильно. А нам осталось побывать на последней полянке на пути к дворцу королевы Розы – это полянка одуванчиков. А задание такое. Вам нужно попрыгать на мячах по дорожке между предметами и не задеть их. Как хорошо мы прошли по всем полянкам и незаметно подошли ко дворцу королевы Цветочной страны. Ребята, давайте посадим цветы на новых полянках для королевы Розы! Эстафета «Посади цветок». Дети делятся на две команды (мальчики и девочки). По команде дети поочередно бегут по прямой до полянки и сажают свой цветок. Переносят цветы в зеленый обруч).

**Заключительная часть.**

А сейчас я предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться домой. И чтобы хватило сил на обратный путь, давайте полежим с закрытыми глазами на мягкой зеленой траве. Релаксация на фоне тихой спокойной музыки под стихотворение. Ребята, а ведь мы с вами уже дома, открывайте глаза. Вам понравилось в цветочной стране? Мы совершим еще путешествие в цветочное царство, а пока я прощаюсь с вами. До свидания!

**Занятие 10. «Тренировочное занятие».**

**Цель.** Воспитывать и закреплять навык правильной осанки. Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей. Развивать силу мышц спины.

**Оборудование.** Мешочки с песком по количеству детей.

**Вводная часть.**

Построение в шеренгу. Ходьба (различные варианты) 1-2 – мин. Следить за правильностью и красотой движений. Принять правильную осанку у стены 1-2 мин. (с открытыми и закрытыми глазами). Стоя у стены: руки через стороны вверх, ладони скользят по стене – вдох, И. п. – выдох. Затылок и ягодицы прижаты к стене, И. п. – то же, руки вниз – в стороны. 1 – левая нога в сторону, пятка скользит по стене; 2 – И. п. 3-4 – то же правой.

**Основная часть.**

И. п. – лежа на спине. 1 – согнуть левую ногу, носок на себя; 2 – И. п.; 3 – 4 то же правой. И. п. – то же, руки вперед. 1 – руки вверх, потянуться, прогнуться в грудном отделе – вдох; 2 – И. п. выдох. И. п. – то же, руки в стороны, «Велосипед». И. п. – то же, ноги на ширине плеч, руки в стороны – вдох. 1 – поворот туловища вправо, соединить ладони – выдох; 2 – И. п. – вдох; 3-4 – то же в другую сторону. И. п. – то же, одна нога согнута и стоит на полу. 1-4 круговые вращения в тазобедренном суставе прямой ногой. И. п. – лежа на боку, одна рука под голову, другая придерживает туловище спереди. 1 – поднять ногу вверх; 2 – присоединить другую; 3 – опустить ноги; 4 – расслабиться. И. п. – лежа на животе, положить пальцы одной руки на пальцы другой, подбородок на пальцы. 1 – правую прямую поднять вверх, одновременно отвести назад левую ногу; 2 – И. п. 3-4 – то же другой рукой и ногой. И. п. – то же. Плавание «брассом» (туловище приподнято, удерживать положение на счет 1-15). И. п. – то же. Поколачивание пятками по ягодицам (плечи и туловище расслаблено). И. п. – то же, руки вдоль туловища. 1 – прогнуться – вдох; 2 – И. п. – выдох. И. п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание (расслабиться). Повторить слова: Хватит спинушку тянуть, надо лечь и отдохнуть. Ну-ка, правильно лежу? Я на это погляжу: лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки. Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая. Подвижная игра «Стоп». Игроки выстраиваются на линии. Напротив детей спиной к ним стоит водящий и говорит. «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!». На каждое его слово игроки шагают вперед. Как только водящий произнесет «Стоп!» - дети останавливаются и принимают положение правильной осанки. Водящий оглядывается и вместе с воспитателем отмечает, кто не успел правильно принять положения или удерживает их неустойчиво. Он называет этих игроков и отправляет их на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к игрокам и игра повторяется. Игра повторяется до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не дотронется до его плеча рукой раньше, чем он скажет «Стоп!» Водящий поворачивается и бежит вдогонку за игроками, которые должны успеть убежать на исходную линию. Осаленный игрок становиться новым водящим. В конце игры отмечают самого ловкого водящего. Воспитатель постоянно ориентирует внимание игроков на сохранении правильной осанки.

**Заключительная часть.**

Ходьба врассыпную с мешочком на голове (контролировать себя, глядя в зеркало). И. п. – стоя, поднять плечи вверх, отвести назад, опустить вниз, расслабиться.

**Занятие 11. «Сумей удержать и удержаться»**

**Цель.** Формировать навык правильной осанки. Учить выполнять разные упражнения с предметами и на предметах, развивать инициативу, самостоятельность, обогащать двигательный опыт.

**Оборудование.** Веревка, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, ленточки по количеству детей.

**Вводная часть.**

Дети, сегодня мы будем учиться выполнять упражнения с разными предметами. Они помогу вам стать сильными и ловкими, научат быстро и точно двигаться, сохраняя правильную осанку. Возьмите длинную веревку и встаньте по кругу на расстоянии шага друг от друга. За веревку нужно держаться двумя руками. Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носочки – вдох, возвращение в и. п. – выдох (Повторить 4-5 раз). А в следующем упражнении нужно одновременно присесть с прямой спиной, руки с веревкой вынести вперед. (Повторить 3-4 раза).

**Основная часть.**

Сейчас мы будем выполнять упражнения с гимнастической палкой. «Удержи палку на руке» И. п.: о. с., палку поставить на ладонь вытянутой руки. Удержать палку в вертикальном положении как можно дольше. Поменять руку. «Удержи палку на носке ноги» И. п.: о. с., палку поставить на носок согнутой в колене правой ноги. Удержать палку в вертикальном положении как можно дольше. Поменять ногу. «Успей поймать» И. п.: о. с., палка в руках внизу. 1 – поднять палку вверх, 2 – выронить ее из рук, 3-4 – успеть поймать, не давая упасть на пол. (Повторить 10 раз). «Наклонись не урони» И. п. встать, ноги врозь, палку держать за спиной. Согнутыми руками. 1 – наклониться вправо, 2 – и. п., 3 – наклониться влево, 4 – и. п. (Повторить 5 раз в каждую сторону). «Сумей перешагнуть» И. п.: о. с., палку придерживаем рукой в вертикальном положении на полу. 1-2 – левой ногой перешагнуть палку, одновременно убрав руку, 3-4 – подхватить палку другой рукой. (Повторить 8 раз). «Удержи палку ногами» И. п. сидя, руки в упоре сзади, палка зажата между ступнями ног. 1 – поднять прямые ноги вверх, удержать палку, 2 – и. п. (Повторить 12 раз). Движения, которые мы будем выполнять сейчас, тоже формируют правильную осанку. 1-я группа – лазанье по гимнастической стенке одноименным (правая рука, правая нога), а затем разноименным (правая рука, левая нога) способом. (Детям, затрудняющимся выполнить это движение, можно предложить ползание по-пластунски – движения похожие). 2-я группа – ходьба по скамейке обычным шагом, одновременно подбрасывая и ловя мяч. Подвижная игра «Ловишка с ленточками». Нужно убежать или увернуться от Ловишки, не давая ему вытянуть хвостик-ленточку, заправленную за пояс. **Заключительная часть.**

Я предлагаю лечь на спину и отдохнуть под стихотворное сопровождение. «Хватит спинушку тянуть, надо лечь и отдохнуть. Ну-ка, правильно лежу? Я на это погляжу: лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки. Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая». Ходьба в колонне по одному руки на поясе, локти отведены назад. (Контролировать себя, глядя в зеркало).

**Занятие 12. «Волшебные колпачки»**

**Цель.** Формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохранять ее при выполнении различных упражнений. Совершенствовать навыки основных движений, используя нестандартное оборудование.

**Оборудование.** Бумажные разноцветные колпачки, теннисные мячи – по количеству детей.

**Вводная часть.**

Дети! Сегодня вы все – маленькие гномы, человечки, которые все умеют делать. В сказках говориться, что гномы – мастера на все руки. Сейчас и вы покажите свое мастерство. Будете правильно и красиво выполнять все задания, которые я для вас приготовила. Возьмите колпачки и наденьте их на голову. Первое задание – «Придумай фигуру». Будем придумывать и показывать фигуры в разных положениях. Двигаясь, вы должны держать спину прямо, чтобы не уронить свой колпачок. Слушайте внимательно стихотворение. «Это что за маскарад, и зверей и птиц парад? Ничего не разберешь, где тут белка, а где еж? Приготовься и смотри: Лесная (морская, волшебная) фигура, на месте замри!»

**Основная часть.**

Второе задание – «Не потеряй колпачок». Наденьте колпачки на голову. Нужно пройти по гимнастической скамейке, а затем проползти по полу на четвереньках, стараясь не уронить колпачок… Третье задание – «Поймай мячик». Пусть каждый возьмет себе теннисный мячик. Будем выполнять такие упражнения: подбросить мячик вверх и с помощью колпачка поймать его. Прокатить мячик по полу и, забегая вперед, колпачком поймать… Четвертое задание – «Попади в цель». Колпачок нужно поставить на пол. Необходимо: прокатывая мячик рукой или ногой, попытаться сдвинуть колпачок с места или перевернуть. С расстояния 1,5-2 м забросить мячик в перевернутый колпачок партнера, который он держит в руках. Игра «Летящие мячики». Все мячики дети складывают в коробку. По сигналу один ребенок выбрасывает мячи из коробки, все остальные ловят их своими колпачками и снова забрасывают в коробку. Игра заканчивается, когда в коробке не окажется ни одного мяча. Игровое упражнение «Строим башню». По сигналу дети с колпачками одного цвета собираются вместе, снимают колпачки с головы и надевают друг на друга. Кто быстрее построит башню?..

**Заключительная часть.**

А теперь снова наденьте колпачки на голову, будем ходить врассыпную, сохраняя красивую осанку и стараться не уронить колпачок.

**Занятие 13. «Тренировочное занятие»**

**Цель.** Формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохраняя ее при выполнении различных упражнений

**Вводная часть.**

Построение в шеренгу, равнение. Проверка осанки у плоскости: коснуться плоскости 3-мя точками. Привести корпус в правильное положение. Отойти от плоскости на 2-4 шага, сохраняя правильную осанку, затем возвратиться обратно в И. п. (Повторить 3-4 раза). Приседания у плоскости, сохраняя правильную осанку (Повторить 5-6 раз). Ходьба по залу, поднявшись на носки, руки на поясе, локти назад, на полной стойке руки за голову, локти в стороны, с хлопками над головой. Медленный бег высоко поднимая колени («цирковые лошадки»); руки на пояс, локти назад (1,5-2мин). Перестроение в колонны.

**Основная часть.**

Выполнить упражнения: «Подсвечник» И. п.- О. с. 1 – подняться на колени, руки согнуты в локтях, ладонями вперед; 2-3 – держать; 4- И. п. повторить 4 раза, темп медленный. «Маятник» И. п. стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны. 1- наклон туловища назад; 2-И. п. 3- наклон туловища вперед; 4- И. п. повторить 6 раз, темп средний. «Горка» И. п. сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1- опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, выпрямить туловище; 2-3- держать; 4 –И. п. повторить 6 раз, темп медленный. «Лодочка» И. п. лежа на животе, руки вперед, 1- поднять верхнюю и нижнюю части туловища; 2-3- держать; 4 - И. п. повторить 6 раз, темп средний. «Волна» И. п. стойка на коленях, руки на пояс, 1- сед на пол вправо, руки влево; 2- И. п. 3-4 то же, сед влево повторить 6 раз, темп средний. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище направо, коснуться рукой правой пятки, возвратиться в И. п. то же в другую сторону повторить 5 раз. Лежа на боку, рука над головой, другая согнута в локте, кисть опирается о пол. Приподнять прямую ногу вверх, присоединить к ней другую ногу, опустить обе ноги. То же выполнить на другом боку повторить 3-4 раза. Лежа на спине, руки под голову, локти прижаты к полу. Согнуть обе ноги, прижать к животу, выпрямить вверх, снова согнуть и вернуться в И. п. повторить 5-6 раз. Лежа на спине, руки в стороны, одна нога вытянута, другая согнута. Смена положений ног «пистолет». Вариант: движение ногами как при плавании стилем «кроль» выполнить 1 мин. Отдых лежа на спине. Руку на живот, брюшное дыхание повторить 6-8 раз. Игра «Стоп». Игроки выстраиваются на линии. Напротив детей спиной к ним стоит водящий и говорит. «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!». На каждое его слово игроки шагают вперед. Как только водящий произнесет «Стоп!» - дети останавливаются и принимают положение правильной осанки. Водящий оглядывается и вместе с воспитателем отмечает, кто не успел правильно принять положения или удерживает их неустойчиво. Он называет этих игроков и отправляет их на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к игрокам и игра повторяется. Игра повторяется до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не дотронется до его плеча рукой раньше, чем он скажет «Стоп!» Водящий поворачивается и бежит вдогонку за игроками, которые должны успеть убежать на исходную линию. Осаленный игрок становиться новым водящим. В конце игры отмечают самого ловкого водящего. Воспитатель постоянно ориентирует внимание игроков на сохранении правильной осанки.

**Заключительная часть**. принять правильную осанку, потянуться, руки вверх вдох, опустить руки через стороны – выдох повторить 5-6 раз. Ходьба на носках, сохраняя красивую осанку 1-2 минуты.

**Занятие 14. «Есть у нас веселый мячик».**

**Цель.** Совершенствовать умения детей выполнять упражнения на больших гимнастических мячах, развивая ловкость, точность движений; способствовать развитию и укреплению основных мышечных групп спины, плечевого пояса, брюшного пресса.

**Оборудование.**  Мячи фитболы, мешочки с песком по количеству детей, мяч диаметром 12 см 1 шт.

**Вводная часть.**

Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (ходьба «змейкой», на носках, проверка осанки у гимнастической стенки).

**Основная часть.**

И. п.- О. с, с мешочком с песком на голове. 1 – 2 – руки в «крылышки»; 3-4 – вернуться в И. п. (повторить 6-8 раз). И. п. – то же. 1 – руки вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в И. п.; 3-3 – руки вверх, то же – левой ногой (повторить 6-8 раз). Ходьба на носках с мешочком на голове вокруг мяча. Следить за осанкой, одной рукой придерживая мяч (выполнить в течении 1 минуты). И. п. – лежа на спине на мяче. 1-2 – руки к плечам; 3-4 – поднять правую ногу; 5-6 – согнуть в колене; 7-8 – выпрямить ногу и вернуться в И. п.; 9-16 – то же левой ногой (повторить 6-8 раз). И. п. – то же. Перейти в положение сидя, руки в «крылышки», затем медленно вернуться в И. п. (повторить 6 раз). И. п.- на четвереньках, мяч перед грудью. Упражнение на расслабление. И. п. – лежа на мяче, 1-2 – поднять ноги. Руки в упоре на полу; 3-4 – движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскости). Голова и позвоночник - в одной плоскостях (повторить 6-8 раз). И. п. – то же. 1-4 – руки в «крылышки», ноги на полу; 5-8 – движения руками, как при плавании брассом (повторить 4-6 раз). И. п. – стоя на коленях рядом с мячом. 1-4 – обвести рукой вокруг себя мяч по часовой стрелке; 5-8 – против часовой стрелки. Удерживать правильную осанку, вытягиваясь теменной областью вверх (повторить 4-5 раз). Ходьба с контролем осанки, руки на поясе (30 секунд), ходьба боком. Эстафета с мячами «Кто быстрее?» (3 минуты). Игра «Охотник и орел». Двигаясь по залу, нужно перебрасывать мяч друг другу, а выбрав удобный момент – целиться и с расстояния 3-4 – шага попадать им в орла (назначенный ребенок). Орел может приближаться к охотнику с мячом, тогда тот убегает или передает мяч другому. Может ловить мяч на лету. Если это удается, орел и охотник меняются местами.

**Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному руки на поясе, локти отведены назад. (Контролировать себя, глядя в зеркало).

**Занятие 15. «У дружных дело спорится»**

**Цель.** Формировать и закреплять навык правильной осанки. Обогащать опыт детей совместными двигательными действиями, использовать приобретенные двигательные навыки в выполнении различных двигательных заданий.

**Оборудование.** Обручи – по числу детей, мячи диаметром 12 см

**Вводная часть.**

Дети, сегодня на занятии все упражнения мы будем выполнять вдвоем. Нужно уметь помочь друг другу в сложных ситуациях, не мешать своими движениями движениям других. Найдите себе пару и встаньте свободно по залу: один впереди, другой на шаг сзади. Поиграем в игру «Тень». Пары идут или бегут по залу. Второй ребенок «тень», он повторяет все действия, которые совершает первый ребенок.

**Основная часть.**

О.Р.У. с обручем (один обруч на двоих). «Отожмись» И. п. встать лицом друг к другу, обруч впереди хватом за середину, руки слегка согнуты. 1 – один ребенок, сгибая руки, подтягивает обруч к груди, другой в это время выпрямляет руки, 2 – обратное движение (повторить 12 раз). «Прогнись в обруче» И. п. встать в обруч, держа его на уровне пояса хватом сверху. 1-2 – прогнуться назад, 3-4 – И. п. (повторить 8 раз). «Поворот лежа» И. п. лечь на спину головой друг к другу, держа обруч в согнутых руках. 1 – перевернуться на живот в указанную сторону, прогнуться и поднять обруч вверх, 2 – И. п. (повторить 10 раз). «Покажи, какой ты ловкий» И. п. то же, обруч в прямых руках вверху. 1 – поднять прямые ноги вверх до касания в обруче носков ног партнера, 2 – И. п. (повторить 8 раз в медленном темпе). «Пройдись по ободу обруча» И. п. встать лицом друг к другу, обруч на полу. 1-4 – пройти по ободу обруча вначале в одну, затем в другую сторону (повторить в медленном темпе 4 раза). «Прыгай вокруг!» И. п. встать спиной друг к другу с внешней стороны обруча, положенного на пол. 1-8 – прыжки вокруг обруча на двух ногах, 1-8 – ходьба на месте (повторить 4 раза). Прокати обруч – катание обручей друг другу. Толкнув свой обруч, каждый ребенок подхватывает катящийся к нему обруч партнера. Передай мяч – прямой рукой сверху, по касательной один ребенок бросает мяч в центр площадки (обруч), другой ловит отскочивший мяч и посылает его обратно. «Тачка – ребенок держит за ноги партнера, который на руках передвигается по залу. Подвижная игра «Фигуры вдвоем». Дети двигаются врассыпную по залу, а на сигнал «фигура вдвоем» находят своего партнера, придумывают и показывают лесную, морскую или волшебную фигуру (поиграть 5 раз).

**Заключительная часть.**

Принять правильную осанку, потянуться, руки вверх вдох, опустить через стороны – выдох (повторить 5-6 раз).

**Занятие 16. «Тренировочное занятие»**

**Цель.** Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений и тренировки в основных движениях.

**Оборудование.** Гимнастическая скамейка, мешочки с песком 6шт., мячи фитболы по количеству детей.

**Вводная часть.**

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, руки на поясе (30 с). Ходьба по залу, поднявшись на носки, руки на поясе, локти назад; на полной стопе руки за голову, локти в стороны, с хлопками над головой. Медленный бег высоко поднимая колени («цирковые лошадки»); руки на поясе, локти назад (1,5-2 мин). Перестроение в колонны.

**Основная часть.**

И. п. – О. с., руки на поясе. Сгибание ноги в колене, подтягивание к животу – возврат в И. п. затем то же другой ногой. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины – вернуться в И. п. Повторить в медленном темпе. И. п. сидя – по-восточному, руки на затылке. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться. Упражнение «Лук» И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянуться влево – вдох, возврат в И. п. – выдох (повторить 3-4 раза в каждую сторону). И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами «Велосипед» 1-2 мин. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь руки на поясе. Сесть на правое бедро, руки влево, затем то же в другую сторону (повторить 4-5 раз). И. п. – лежа на спине. Поднять руки вперед, вытягивая попеременно то левую, то правую как можно дальше, не отрывая от пола (повторить 5-6 раз). Стоя в кругу, взяться за руки «Воротики». Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носочки – вдох, возвращение в И. п. – выдох (4-5 раз). Стоя в кругу, взявшись за руки, одновременное приседание с прямой спиной (повторить 3-4 раза). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя красивую осанку. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижная игра «Хитрая лиса».  Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не  выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору. В игре будет новое правило: спасаясь от лисы, нужно спиной и затылком прижаться друг к другу. Повторить игру 4 раза.

**Заключительная часть**.

Релаксация «Лучики от солнышка». Отдых лежа на спине, руки на живот, брюшное дыхание 1-2 мин. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку 1-2 мин.

**Занятие 17. Ситуационно- игровое «Правильная осанка»**

**Цель.** Учить детей осознанно относится к своему здоровью, состоянию своего организма. Воспитывать желание следить за своей осанкой.

**Оборудование.** Картинки с изображениями семьи горбунов, стойкого оловянного солдатика, неправильной и правильной осанки; конверт с полезными советами оловянного солдатика, бумага и цветные карандаши.

**Вводная часть.**

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле». (Демонстрация картинки). А вторая семья – стойкого оловянного солдатика – была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам и никогда ничего не бойся». (Демонстрация картинки.) Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее? (Ответы детей). У кого более красивая осанка: у горбуна или солдатика? (Ответы детей). Игра-имитация «Покажите, с какой спиной ходили в семье горбунов, в семье оловянного солдатика». Ребята, как вы думаете, на кого приятнее смотреть: на стройного человека или сутулого? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись? (Ответы детей). Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Об этом знал оловянный солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!» Что происходит с людьми, которые не следят за своей осанкой? (Ответы детей). Как вы думаете, что советовали родители в семье горбунов своим детям? (Предположения детей.) Правильно в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Ребята, кто хочет проверить свою осанку?

**Основная часть.**

Выполнить упражнения: сесть ровно, как у кого получится. (Похвалить детей за ровные спины. Подойти к стене и встать так, чтобы затылок, лопатки, пятки плотно прилегали к ней. Отойти от стены и постараться сохранить это положение как можно дольше. Ходьба по залу с мешочком на голове. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадет. Ребята, как вы думаете, может ли ребенок сам сформировать правильную осанку или, наоборот, деформировать ее? Почему искривляется позвоночник у детей? (Предположения детей.) Оловянный солдатик знал, что, если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. В семье горбунов однажды случилась беда. У всех детей заболели спины, и они не смогли встать с постели. Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий оловянный солдатик всегда приговаривал: "Я «позвоночник берегу… Я от болезней убегу…» И решили позвать солдатика, чтобы он помог им. Солдатик. Здравствуйте, ребята. Я пришел рассказать о том. Что нужно делать для того, чтобы у вас была правильная осанка. Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями. Правильно сидеть за столом, не горбиться, не склонять голову низко. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить портфель или сумку в одной руке, одно плечо станет ниже другого. Лучше пользоваться ранцем или рюкзаком. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой. При письме или чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, устраивать физкультминутку. Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры, кататься на велосипеде, коньках, лыжах. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка. После того как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо! (Демонстрация картинки с правильной осанкой.) Все дети выздоровели и действительно стали красивыми, стройными подтянутыми. А главное – они перестали гордиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться! А сейчас давайте поиграем в игрус большим гимнастическим мячом “играй, играй, мяч не теряй!”

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идёт отдыхать на “скамью штрафников”.

**Заключительная часть.**

Ребята, давайте вспомним, какие советы давал оловянный солдатик? (Ответы детей.) Чтобы не забыть советы стойкого оловянного солдатика, нарисуем схематично все правила, прикрепим их в уголке, постараемся выполнить их и будем ежедневно следить в зеркале за нашей осанкой. Дети рисуют.

**Занятие 18. «Чему мы научились»**

**Цель.** Закрепить навыки самостоятельного выполнения упражнений. Развитие гибкости, выносливости, силы мышц живота и позвоночного столба. Снятие скованности и эмоционального напряжения, создание устойчивого положительного настроя. Развивать самостоятельность, активность.

**Оборудование.** Гимнастические скамейки 2 шт., мешочки с песком по количеству детей,

**Вводная часть.**

Построение в шеренгу, равнение. Дети, сегодня на занятии все упражнения вы будете выполнять самостоятельно. Я буду только подсказывать их название. Проверка осанки у плоскости: коснуться плоскости 3-мя точками. Привести корпус в правильное положение. Отойти от плоскости на 2-4 шага, сохраняя правильную осанку, затем возвратиться обратно в И. п. (Повторить 3-4 раза). Приседания у плоскости, сохраняя правильную осанку (Повторить 5-6 раз).

**Основная часть.**

Для выполнения упражнений встаньте удобно, кто где хочет. Первое упражнение для рук и плечевого пояса. Оно формирует осанку, укрепляет мышцы, которые помогают держать спину прямо. Примите И. п., кто какое хочет, вспомните любое упражнение для рук, и мы начинаем… Второе упражнение - для туловища. Оно влияет на подвижность позвоночника, в котором спрятан спинной мозг. Лучше такие упражнения выполнять сидя или лежа. Позвоночник освобождается от тяжести тела, и мы можем укрепить мышцы спины, не нагружая позвоночник. Примите исходное положение, какое хотите, и выполним упражнения, которые вы придумали сами. А сейчас мы будем выполнять упражнения на гимнастических скамейках. Каждый будет выполнять свое упражнение. Главное условие – упражнения выполнять красиво и не повторять движения других: кто-то пройдет по скамейке разными шагами, кто-то проползет как умеет, кто-то покажет танцевальные движения. Можно использовать мешочки с песком. А теперь вспомним и выполним упражнения «Любопытный щенок», индеец в дозоре», «Рыбка», «Лук», «Не пролей воду». Подвижная игра по желанию детей. Можно поиграть в несколько игр по одному разу.

**Заключительная часть.**

Ребята, а давайте вспомним наше прошлое занятие про горбунов и оловянного солдатика! Какие полезные советы солдатика вы запомнили? (Ответы детей.) Молодцы! Эти советы нужно всегда помнить и выполнять.

На этом мы должны попрощаться с вами. До свидания! Всегда будьте здоровы!

**Методическое обеспечение программы**

При проведении занятий необходимо иметь зеркала в зале: формирование осанки базируется на мышечно-суставном чувстве, которое позволяет ощущать положение частей тела и зрительно контролировать его. Для того чтобы ребенок мог принимать правильное положение тела (у стены, соприкасаясь с ней пятью точками: затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками), в физкультурном зале имеется гладкая деревянная стена без плинтуса. Это дает ему возможность контролировать свою позу. Желательно разместить деревянную стенку напротив зеркал, что позволит ребенку наблюдать за своей осанкой и в процессе выполнения движений.

- мячи фитболы по количеству детей;

- мешочки с песком по количеству детей;

- гимнастическая скамейка 2 шт;

- гимнастические палки по количеству детей.

**Список литературы**

* 1. В.Т. Кудрявцев. Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». Москва: «Линка-Пресс» 2000г.
  2. О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» Москва: «Просвещение» 2005г.
  3. В.Н. Шебеко, «Вариативные физкультурные занятия в детском саду» Москва: Издательство Института Психотерапии 2003г.
  4. Л.И. Пензулаева, «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» Москва: Гуманитарный Издательский центр «Владос» 2004г.
  5. Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева, «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников». Ростов-на-Дону «Феникс» 2005г.
  6. И.М. Воротилкина, «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении» Москва: «Издательство НЦ ЭНАС» 2004г.
  7. Т.Г. Карепова, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» Волгоград: Издательство «Учитель» 2010г.
  8. Е.И. Подольская «Формы оздоровления детей 4-7 лет» Волгоград: Издательство «Учитель» 2009г.
  9. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» Волгоград: Издательство «Учитель» 2009г.
  10. Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения» Волгоград: Издательство «Учитель» 2009г.
  11. Е.Н. Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» Волгоград: «Панорама»; Москва «Глобус» 2007г.
  12. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
  13. Материалы из журналов «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Здоровье дошкольника».