**КОНСПЕКТ**

**ИНТЕГРИРОВАННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ**

**С ЭЛЕМЕНТАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ХАТХА -ЙОГИ**

**В СТАРШЕЙ ГРУППЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**ТЕМА: «АЗБУКА ОСАНКИ»**

*Воспитатель*

*МБДОУ «Ясли-сад №352 г. Донецка»*

*Сотникова Наталья Семеновна*

**Задачи:**

-формировать правильную осанку;

-развивать умение расслаблять и напрягать мышцы;

-способствовать психо мышечному расслаблению;

-формировать представление о правильной осанке;

-учить контролировать положение тела во время движений;

-упражнять в ходьбе по гимнастической скамье прямо, боком, с мешочком на голове (добиваться правильной осанки, вырабатывать чувство равновесия);

-упражнять в ползании по- пластунски (добиваться перекрестной координации, направления движений по прямой);

-продолжать учить вести мяч правой (левой) рукой, в позе баскетболиста, забрасывать мяч в корзину двумя руками сверху(добиваться точного броска);

-развивать познавательный интерес к способам формирования правильной осанки;

- продолжать учить расслаблять мышцы тела с помощью хатха-йоги

-воспитывать самоконтроль и положительное отношение к своей осанке.

**Оборудование:** плоскостная фигурка фея Осанка, магнитная доска, «Азбука осанки», гимнастическая скамья, мешочки по количеству детей, мячи баскетбольные на подгруппу детей, баскетбольная корзина, 2 шнура (длина 3 м ), карточки с названиями станций («Ползуны», «Игроки», «Ходоки»).

**ХОД**

**1. Вводная часть**

*Дети и воспитатель свободно стоят на ковре.*

Воспитатель: К нам пришла фея осанка из страны Физкультуры и здоровья. У её жителей есть секреты для сохранения осанки. А вы их знаете? Хотите узнать?

*Ответы детей.*

Воспитатель: Первый секрет: правило пяти точек (пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок должны быть на одной линии). Давайте проверим свою осанку у стены.

*Дети становятся вдоль стены, соблюдая правило 5 точек. Воспитатель помогает принять правильную осанку с помощью указаний. Проверка осанки у стены 45 секунд.*

Воспитатель: Ребята, почему у стены осанка прямая, а при ходьбе она меняется? У кого сильно изменилась осанка?

*Ответы детей.*

Воспитатель: Второй секрет для сохранения правильной осанки: сильные мышцы ног, рук, туловища. Фея Осанка предлагает вам выполнить упражнения для осанки. Возьмите себе мешочек. В колонну по одному становись! В обход по залу шагом марш!

*Дети строятся в колонну друг за другом. И под музыку начинают движение.*

Ходьба обычная. (вперед, назад 10 с)

Ходьба с мешочками на голове (30 с)

Ходьба с заданиями для рук, с мешочками на голове (2 круга)

Ходьба: на носках, обычным шагом, на пятках, обычным шагом (2 круга)

Бег обычный с перекидыванием мешочка из одной руки в другую руку (2 круга)

Бег на месте с одновременным выполнением руками круговых движений (8 раз), бег по кругу (30 с)

Ходьба обычным шагом (15 с)

Упражнения на восстановление дыхания.

**2. Основная часть**

***ОРУ с мешочками «Поможем своей осанке»***

*Перестроение в 3 колонны через центр зала. Упражнение на размыкание.*

1. »Поднимись -опустись»

И.п.: о.с., мешочек на голове. 1-2-подниматься, опускаться на носки, пятки.(8 раз, темп умеренный)

Воспитатель: Спина прямая!

1. »Передай мешочек»

И.п.: ноги в широкой стойке 1- руки в стороны; 2-перевестируки вперед, переложить мешочек из руки в руку3-руки в стороны; 4- и.п (8 раз, темп умеренный)

Воспитатель: Руки не сгибать!

1. «Потанцуем»

И.п.: ноги, средняя стойка, руки опущены, пальцы сжаты в кулаки, мешочек зажат в правой руке. 1-8 – маховые скрещивающие движения руками по 2 раза справа и слева. 9-16 – повторить это движение, постепенно поднимая руки вверх.

4.«Приседание»

И.п.:о.с.; руки на поясе, мешочек на голове.1-2-присесть.3-4- и.п.(6 раз, темп умеренный)

Воспитатель: Спина прямая!

1. «Удержи мешочек»

И.п.: широкая стойка.1-6-наклониться вперед, мешочек положить на поясницу.7-8- и.п.(6 раз, темп умеренный)

Воспитатель: Удерживаем мешочек!

1. «Рыбка»

И.п.:лежа на животе, руки с мешочком впереди.1-2-руки и ноги поднять вверх; 3-4- и.п.(5 раз, темп средний)

Воспитатель: Дышим ровно!

1. « Мы веселые ребята»

И.п.: лежа на животе, ладони с мешочком под подбородком, опора на локти, ноги согнуты в коленях, 1-8- ноги поочередно опускаются вниз головой качаем вправо-влево.(3 подхода)

Воспитатель: Улыбнитесь!

1. «Прыжки с мешочком»

И.п.: о.с., мешочек зажат между ступнями.1-8- прыгать с зажатыми между ступнями мешочками. 9--16- восстановление дыхания. (3 подхода)

Дыхательное упражнение «Горячий чай». Дети кладут мешочки на пол.

1. Заключительная ходьба-30 с.

Воспитатель: Покажите красивую осанку!

*Дети стоят свободно.*

Воспитатель: Фея Осанка предлагает выполнять упражнения с напряжением мышц, чтобы почувствовать свои сильные руки, ноги, туловище. Для этого мы должны посетить три станции. Первая станция «Ходоки». Но к ней мы прибудем, если перейдем через реку по мосту. Фея Осанка открывает вам третий секрет: важно контролировать свои движения.

*Групповой способ выполнения движений. Станции обозначены карточками.*

1. Ходьба по гимнастической скамье прямо, боком с разными заданиями для рук, с мешочком на голове. 4 минуты.

Воспитатель: Вторая станция «Ползуны»

2. Ползание по-пластунски с мешочком на спине.(2-3м)- 4 минуты. *Воспитатель показывает движения. Напоминает о правилах безопасности.*

Воспитатель: Третья станция «Игроки»

3. Ведение мяча с забрасыванием в баскетбольную корзину способом сверху двумя руками. *Воспитатель напоминает о технике броска.*

Воспитатель: Ребята, вы правильно выполняли все упражнения. И не забывали про свою осанку. Фея Осанка открывает вам четвертый секрет: когда выполняешь быстрые движения нужно думать и о своей осанке. Это правило мы не забудем, когда будем играть в игру «Волк во рву». Так же не забываем о правилах безопасного движения во время игры.

*Воспитатель повторяет с детьми правила игры, уточняет способы ловли и увертывания. Напоминает, что перед прыжком нужно сильно оттолкнуться.*

**Подвижная игра «Волк во рву» (3 раза)**

Описание игры: Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты ( кладут веревки) на расстоянии 80-90 см одна от другой – это ров. С одной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего – волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк становится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противоположную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону. Вновь подается сигнал. После двух перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом, и выбирается новый водящий.

**3. Заключительная часть**

Построение в колонну.

Легкий бег переходящий в ходьбу.

Воспитатель: Бежать ритмично! Шаги короткие!

*Дети останавливаются. Становятся свободно.*

Воспитатель: Пятый секрет феи Осанки : очень важно уметь расслаблять мышцы. Для этого мы выполним знакомые вам упражнения хатха- йоги.

**Поза «Дерево».** Встать прямо, сложить руки перед грудью, затем поднять правую ногу к левой так, чтобы правая стопа оказалась на внутренней стороне левой ноги. Руки высоко вытянуть вверх «домиком». Держать баланс в такой позе. 10 с

**Поза Слона:** встать с ровной спиной; сделать наклон вперед; ладони соединить вместе; выполнить раскачивания руками в разные стороны, как будто хобот у слона. 10 раз

**Поза Вулкана:** встать на коврик с прямой осанкой; ноги на ширине плеч; ладошки соединить на уровне грудной клетки; сделать вдох и поднять ладони над собой; выдохнуть и развести ладони в разные стороны, а затем соединить их снова на уровне груди. 3 раза

**Упражнение «Тряпичная кукла» -3 раза**

Построение у стены в шеренгу.

Воспитатель: Фея Осанка хочет узнать, какие секреты правильной осанки вы запомнили?

*Ответы детей.*

Воспитатель: Чтобы вы эти секреты не забыли, фея Осанка дарит вам «Азбуку осанки» . Вы их еще не раз будете повторять . А теперь еще раз проверим свою осанку у стены

Проверка осанки у стены - 1 минута.

Воспитатель: Молодцы. ребята! Занятие окончено.