

Хаерзаманова Ольга Валерьевна

воспитатель

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – детский сад первой категории № 453

г. Челябинск

ПЛАН-КОНСПЕКТ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ «ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА» ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Цель здоровьесберегающих технологий в детском саду – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада, воспитание валеологической культуры и валелогической компетентности, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Задачи:

1. Обогащать и закреплять валеологические знания детей о собственном организме и способах сохранения его здоровья.
2. Развивать поисковую деятельность детей, используя экспериментирование.
3. Закреплять умение узнавать и называть объект по характеристике, через систему признаков.
4. Учить устанавливать причины и следствия нарушения осанки детей.

Оборудование: картинки с изображением Бабы Яги и Василисы Прекрасной, воздушные шары (по два на каждого ребенка), шнурки 15см. (по два на каждого ребенка), резиновые бинты (на каждого ребенка), стакан с водой (на каждого ребенка), таблица из семи клеток (на каждого ребенка).

Ход занятия:

1 часть:

Игра «Пароль». Назвать, что бывает красивым. Формировать у детей умение давать разные категории ответов.

Игра: «На загаданное слово». Упражнять детей в сужении поля поиска.

Я загадала слово, а вы его отгадайте.

- а) то, что я загадала очень важно для человека;
- б) она формирует нашу фигуру;
- в) она важна для здоровья человека;
- г) она бывает правильной и неправильной;
- д) если она правильная, то человек кажется выше ростом;
- е) если она неправильная, то человек не сможет стать хорошим спортсменом;
- ж) это помогает нам укреплять Людмила Викторовна;
- з) об этом нам постоянно на занятиях напоминает Ольга Ивановна.

Выставляется карточка со словом: ОСАНКА.

2 часть

Сказочная ситуация: Василиса Прекрасная и Баба Яга, оказывается, ходили в один детский сад и даже в одну группу. Меня заинтересовало, почему же они выросли такими разными? Чем они непохожи друг на друга? Меня больше интересует их внешний вид (поставить картинки с героинями).

- Опишите внешний вид Василисы Прекрасной (по признакам). Покажите, как ходит Василиса Прекрасная.

- Опишите внешний вид Бабы Яги (по признакам).

- Покажите, как ходит Баба Яга.

- Как вы думаете, у кого из героинь правильная осанка? Почему вы так думаете?

- Что значит правильная осанка? (держат свое туловище прямо, плечи развернуты, но не подняты, шея длинная, голова приподнята). Покажите правильную осанку.

Эксперимент № 1

Выберем из вас ребят, которые одного роста, как это можно сделать? (помериться, давайте попробуем, (выбираем 2 детей), ещё как - ростомером давайте посмотрим с помощью ростомера, правильно ли мы выбрали двух ребят одного роста...

Вывод: (дети самостоятельно делают вывод: человек с правильной осанкой всегда будет казаться выше ростом).

Эксперимент № 2

Как вы думаете, влияет ли осанка на здоровье человека? Об этом мы сейчас и подумаем. Возьмите в руки по специальному резиновому бинту. Бинт должен быть за спиной, концы в обеих руках. Разведите руки в стороны и примите правильную осанку. Чувствуете какое-нибудь напряжение в мышцах? Сведите руки перед грудью и примите неправильную осанку. Чувствуете напряжение в мышцах спины? (повторить несколько раз, походить по группе)

Вывод: При неправильной осанке мышцы всегда находятся в напряжении и они быстро устают.

Эксперимент № 3

Примите правильную осанку и вдохните полной грудью, плечи у нас не поднимаются, дышим спокойно, ровно, положите руки на грудь, чувствуете, как поступает воздух? А теперь примите неправильную осанку. Когда лёгкие свободнее наполняются воздухом? (при правильной осанке).

Эксперимент № 4

Воздушные шары: красный ровный красивый будет у нас лёгкими человека, у которого правильная осанка, а зелёный – сморщенный, мятый – лёгкими человека у которого неправильная осанка. Попробуйте надуть красный шарик, а теперь зелёный, сделайте, пожалуйста, вывод, какой шарик вам надувать было легче? Значит, мы можем сделать вывод: что у человека с правильной осанкой, организм получает больше кислорода, значит лучше работает головной мозг....

3 часть: Мы ещё раз поговорили о том, что всё в жизни человека зависит от правильной осанки. Если я буду следить за собой, у меня будет правильная осанка, то я: буду правильно расти; буду правильно дышать; правильно принимать пищу; буду здоровым и красивым человеком, т.е. правильная осанка поможет мне правильно жить и развиваться.

А теперь мне бы очень хотелось, чтобы мы с вами приготовили для себя небольшую «памятку», что мы должны с вами выполнять, чтобы у нас выработалась привычка – правильная осанка. Эту памятку вы, пожалуйста, повесьте дома на самое видное место и время от времени поглядывайте на неё.