муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 440»

**Конспект занятия**

**«Будем стройными и красивыми»**

Подготовили воспитатели

МБДОУ д/с №440:

Чупахина М. А.,

Хохлова О.С.

Новосибирск 2023г.

Цель - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Данная цель реализуется посредством следующих задач:

* Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем.
* Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
* Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
* Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Программное содержание:

1. Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;
2. Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;
3. Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приемы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

Материал: картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

Словарная работа: Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

Ход мероприятия:

*Воспитатель:* Дети, что такое здоровье? Здоровый образ жизни?

*Ответы детей: …*

*Воспитатель:* Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше о здоровье. Сегодня нас ждет что-то очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской "Дедушка и мальчик". ( Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме)

Жил старый, старый мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыть посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну, просто молодой!

*Воспитатель:* Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком?

*Ответы детей: …*

*Воспитатель:* Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику.

*Ответы детей: …*

*Воспитатель:* Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете?

*Ответы детей: …*

*Воспитатель:* Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка?

*Ответы детей: …*

*Воспитатель:* Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела: не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

В путь пойдем мы спозаранку*, Ходьба друг за другом*

Не забудем про осанку.

До чего трава высока,

То крапива, то осока*. Ходьба на носках, на пятках, змейкой*

Поднимаем выше ноги,

Коль идем мы по дороге.

Дождик, дождик, кап - кап - кап *- Ходьба высоко поднимая ноги*

Мокрые дорожки.

Все равно пойдем гулять,

У нас есть сапожки. *Бег в среднем темпе*

*Воспитатель:* А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен?

*Ответы детей: …*

*Воспитатель:* Правильно, верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка?

*Ответы детей: …*

*Воспитатель:* Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку?

*Ответы детей: …*

*Воспитатель:* Тогда давайте учиться держать осанку.

Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните.

*Воспитатель:* Вот такая должна быть осанка.

За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом, оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться сидеть правильно и красиво. И я надеюсь, что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их. Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть, все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки). Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное. На таком расстоянии должна находится голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете. Правило третье: между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите?

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

*Ответы детей: …*

*Воспитатель:* Молодцы!

Анализ занятия.