***Педагог: Кобзева Марина Владимировна.***

***Г.Бодайбо МК ДОУ Д/С №13.***

***Номинация :Лучшее мероприятие по формированию привычки к ЗОЖ.***

***Краткосрочная образовательная практика здоровьесберегающей направленности «Правильная осанка-залог здоровья».***

*Возрастная категория :* ***3-4 года***

*Количество участников до 10.*

***Цель:******:****Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение ее нарушения; развитие связной устной речи.*

* *правильная осанка способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и организма в делом;*
* *все деформации костно-мышечного аппарата (сколиоз, лордоз, плоская спина, сутуловатость, плоскостопие) чаще возникают у детей с ослабленным здоровьем;*
* *все нарушения осанки возникают, как правило, у физически слабых и не занимающихся физическими упражнениями детей;*
* *с физиологической точки зрения осанка рассматривается как динамический стереотип, который приобретается в течение индивидуального развития и воспитания;*
* *нарушение осанки является одним из наиболее часто встречающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата дошкольников и младших школьников;*
* *систематические и разумные занятия физический культурой и спортом считаются лучшим способом предупреждения нарушения осанки. Формирование правильной осанки не может быть достигнуто благодаря только гармоническому развитию мускулатуры позвоночника, брюшного пресса и конечностей. Не меньшее значение имеет освоение навыка нормальной осанки. Умение дифференцировать ощущения от положения отдельных частей тела, степень напряжения и расслабления мышц в покое и движении необходимо каждому ребенку.*

*При незначительных нарушениях осанки и начальных формах сколиоза используют симметричные упражнения, которые занимают главное место на занятиях.*

***Практические рекомендации*** *При организации и проведении игр различного характера с детьми с нарушениями осанки необходимо:*

* *проверить наличие специального оборудования и инвентаря, их соответствие гигиеническим требованиям, обеспечивающим безопасность здоровья детей;*
* *проверить состояние спортивной одежды, обуви;*
* *освободить от игр детей с выраженным утомлением или перенапряжением;*
* *тщательно изучить медицинские карты детей;*
* *определить состояние физического развития;*
* *выявить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;*
* *выявить уровень развития двигательных функций;*
* *предъявить повышенные требования к мерам предосторожности с учетом специфики детей.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Задачи* | *Краткое содержание* | *Оборудование* | *Предполагаемый результат* |
| *1* | *-Расширить знания об играх способствующих формированию правильной осанки**-Обогатить словарь .* | *-беседа о ровной спине,**-Разучивание подвижной игры «Мыши и совушка»* | *-маска совы**-кулончики с изображением мышки**-веревка**-костюм Бабы-яги* | *Дети обогатят словарь,научатся действовать по сигналу,соблюдать правила игры.* |

***Беседа***

*Звучит музыка «В гостях у сказки». В гости пришла Баба-яга а унее очень болит спина из-за горба на спине. Почему у нее кривая спина .*

*- Что же делать? Как помочь Бабе Яге?  (ответы детей).*

*- Я знаю волшебную игру, которая с делает спину здоровой, ровной, прямой и красивой.*

*- Давайте я вас научу, а вы научите Бабу Ягу.*

***Ход игры***

*Выбирается водящий – «совушка». Остальные будут мышками. На площадке обозначается круг диаметром 1,5 м – это ее гнездо. В круге совушка принимает и.п.: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг совушки большой круг. По сигналу идут боком приставным шагом и говорят:*

*Ах ты, совушка-сова,
Ты большая голова,
Ты на дереве сидишь,
Ночь летаешь, днем ты спишь.*

*Подается команда:*

*День наступает,
Всё оживает!*

*Мышки встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к гнезду совушки. Затем ведущий говорит:*

*Ночь наступает,
Всё засыпает!*

*Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. Совушка вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3-6 секунд дается команда «День!» – и игра продолжается. Как только совушка поймает трех мышек.*

*- Дети вам понравилась эта игра? Как думаете, Бабе Яге понравится играть с нами?*

*- В такие игры нужно играть каждый день, тогда спина будет здоровая и красивая.*

*Есть много других игр и мы с вами будем их разучивать,играть и учить других.*