

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – Детский сад № 114»
г. Сыктывкар

**Конспект занятия
по формированию навыков здорового образа жизни
в старшей группе
«Волшебство красивой походки»**

Воспитатель:
Привезенцева Елена Александровна

Сыктывкар 2016

Цель: Формирование представлений о правильной походке и красивой осанке посредством алгоритма: от звука к образу, от образа к движению.

Задачи:

1. Уточнить представления детей об осанке и координированной походке;
2. Познакомить с приемами классического массажа.
3. Развивать координацию движений ребенка.
4. Воспитывать желание быть здоровым, физически развитым

Методические приемы: слушание и пение песен М.Л.Лазарева: «Походка», «Прогулка», «Дельфины», «Рельсы – рельсы»; разучивание и выполнение упражнений: «дельфины», «коровья морда»; рисование на тему песни «Походка»; использование наглядности; рассказ воспитателя; вопросы к детям, игры: «Пронеси предмет на голове», «Дельфины», «Походка», элементы кукольного театра.

Материал: аудио диски с песнями М.Л.Лазарева; камень сердолик; костюм «Орси»; ткань для моря; 10 оранжевых камешков, мольберт, игровой персонаж «Фырка».

Словарная работа: активизировать в речи детей слов: сердолик, осанка, походка.

Звуковое дыхание: трррр (дельфины)

Ход занятия:

Дети заходят в зал и поют песню «Прогулка».

С тобой гуляем весело,
По улице идем.
И по дороге песенку
Веселую поем

Ля-ля, ля-ля,
По улице идем.
Ля-ля, ля-ля
Мы песенку поем.

Нам солнце улыбается,
У нас довольный вид.
И ветерок ласкается,
И ветерок шалить

Ля-ля, ля-ля,
У нас довольный вид.
Ля-ля, ля-ля,
И ветерок шалит.

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня урок здоровья. Я предлагаю вам отправиться в волшебную Оранжевую страну, где живёт учитель здоровья Орси. Любимый камень Орси- сердолик, поэтому, чтобы оказаться в волшебной стране надо выучить волшебные слова: ***«Горит сердолик – оранжевый лик»***

Закройте глаза, представьте предметы оранжевого цвета и три раза скажите волшебные слова.

(Включается аудиозапись: «Песня Орси», в это время воспитатель одевает костюм «Орси»)

Орси: Я – Орси, дочь земли. Вы произнесли волшебные слова и попали в мою страну Орсия. В моей стране живут красивые люди, с красивой осанкой. А для чего нужна красивая осанка? (ответы детей)

Орси: Я сегодня научу вас красиво, правильно ходить.

(Включается песня Фырки, появляется сказочный герой Фырка).

Орси: Фырка, почему ты так странно ходишь?

Фырка: Почему странно, я всегда так хожу..

Орси: Я видела, Фырка, как ты ходишь. Я сейчас ребятам покажу, а они пусть оценят.

Орси показывает детям неправильную походку .

Орси: Ребята, Фырка правильно ходит? Что он не правильно делает?

(Ответы детей: он подпрыгивает, мотает головой, раскачивается из стороны в сторону: нога и рука поднимаются с одной и той же стороны)

Орси: Да, ребята у Фырки плохая координация, он одновременно поднимает правую руку и правую ногу, поэтому он и раскачивается из стороны в сторону во время ходьбы. А как надо правильно ходить? Покажите.

(Дети проходят круг под песню «Прогулка»)

Фырка: Фырк, у меня все равно не получается как у вас.

Орси: Не расстраивайся, ты как раз попал на урок, который называется «Красивая походка».

Орси: Фырка, скажи, пожалуйста: у всех ли людей одинаковая походка? А вы, ребята, как думаете? Давайте сейчас послушаем песенку «Походка», а ты Фырка и вы ребята постарайтесь изобразить походку бабушки, дедушки, мамы, папы и детей. Это поможет вам размять мышцы, которые участвуют в ходьбе.

(*Включается аудиозапись. Дети слушают и двигаются под песню «Походка»*)

Бабушка идет, топ-топ,
Дедушка идет, топ-топ,
С палочкой идут, топ-топ-топ.

Мамочка идет, топ-топ-топ-топ,
С папочкой идет, топ-топ-топ-топ,
Рядышком идут, топ-топ-топ-топ-топ.

Мальчик наш идет, топа-топа-топа-топа,
Ножками идет, топа-топа-топа-топа,
Песенку поет, топа-топа-топа,
Шлеп-шлеп.

Орси: Ну, что Фырка, размялся?

Фырка: Да, размялся.

Орси: Фырка, как нужно держать спину, чтобы походка у тебя была красивой?

Фырка: Не знаю.

Орси: Ребята, подскажите Фырке (прямо). Если человек идет прямо, спину держит ровно, голову не опускает, то люди говорят, что у него хорошая осанка.

Орси: Что мы можем сделать, чтобы осанка была правильная?

Орси: Давай, Фырка, мы научим тебя делать массаж, после которого у тебя обязательно выпрямится спинка и улучшится походка. Ребята, вставайте все за Фыркой паровозиком.

(Песня «Рельсы – рельсы», дети выполняют массаж)

Рельсы-рельсы, кук-кук,
Шпалы-шпалы, тук-тук.
Едет поезд, чух-чух,
Запоздалый, пух-пух.
Из распахнутых окошек
Кто-то высыпал горошек
Бух – бух – бух – бух!

Пришли куры, цып-цып,
Поклевали, цып-цып.
Пришли козы, бе-бе,
Пощипали, ме-ме.
Пришел слон, потоптал,
Конь ему помогал,
Топ – топ – топ – топ – топ!

Прилетали пчелки,
Покусали колко,
Прилетали мошки,
Подбирали крошки.
От зеленого горошка
Не осталось ни крошки.
Не осталось.
Вот и песня вся!

Фырка: Да, я почувствовал свою спинку, ей так тепло стало!

Орси: Ребята, сейчас я вам открою секрет: самые лучшие упражнения для развития осанки – это упражнения в воде. Поэтому мы ходим с вами в бассейн и развиваем мышцы спины.

А сейчас я вас научу играть в игру, в которую очень любят играть на моей планете, она называется «Пронеси предмет на голове». Кто несет предмет на голове, спинка сразу выпрямляется и осанка становится красивой. В южных странах женщины носят корзины на голове и у них всегда красивая и плавная походка. А вы хотите попробовать? Кто дольше всех удержит дощечку на голове, тому я подарю свой камень – сердолик.

Игра «Пронеси предмет на голове»

Орси: Ну, что Фырка, научили мы тебя правильно ходить?

Фырка: Да, научили!

Орси: Ну-ка, покажи нам как ты теперь ходишь.

(Фырка прохаживается под аудиозапись «Прогулка»)

Орси: Ребята, какая стала походка у Фырки?

Орси: Поздравляю тебя с волшебным превращением! Ты научился ходить прямо, спинка у тебя выпрямилась. На лице появилась приятная улыбка. Давайте поздравим его с новым волшебным превращением!

Фырка: А вдруг, я забуду как надо правильно ходить!

Орси: Давайте, ребята, нарисуем схематично человека с красивой осанкой и подарим рисунки Фырке.

(Дети рисуют, в это время Фырка подходит к каждому ребенку и тихонько спрашивает: что ты нарисовал? Какая походка у тебя нарисована?)

Орси: Фырка, мы дарим тебе наши рисунки, чтобы ты не забывал как надо правильно ходить!

Фырка: Спасибо, до свидания!

(Фырка уходит с гордо поднятой головой)

Орси: А вы ребята, будете следить за своей осанкой и походкой? За ваше

старание я дарю волшебный камень сердолик и прощаюсь с вами.
Закрывайте глаза, потрите камешек в ладошке, произнесите волшебные слова
и вы снова окажетесь в своем детском саду.

(Воспитатель снимает костюм Орси)

Воспитатель: Ребята, вас так долго не было, где вы были?

Чему же вас научила Орси? Покажите под музыку мне и гостям как вы
научились правильно ходить и мы красиво пойдём в группу.

(Дети уходят под аудиозапись «Прогулка»)