***«Правильная осанка»***

**Задачи.** Познакомить детей с признаками, характеризующими правильную осанку. Укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие равновесия, координации движений.

**Оборудование:** мешочки с песком по количеству детей; гимнастическая скамейка h=30см; дуги h=50см; кегли 5-6 шт.

**Ход занятия.**

**1. Подготовительная часть.**

Педагог. Ребята, вы знаете, что такое осанка? Это привычное положение тела в покое и при движении. Человек с правильной осанкой выглядит стройным, подтянутым, красивым и чувствует себя уверенным. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено, живот подтянут, голова высока поднята. Посмотрите, какая чудесная осанка у золушки или у прекрасного Принца из сказки! А вот у Серого Волка она плохая: он весь согнулся, спина у него колесом, а плечи выдвинуты вперед.

Знаете, почему так важно иметь хорошую осанку? Если человек, постоянно сгорбившись, сидит за столом, неправильная осанка, с годами, войдет у него в привычку. Человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Правильная осанка не только красивее, она еще и полезнее для здоровья. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда в старшем возрасте тебя не будут мучить боли в спине. Человек с неправильной осанкой не может стать хорошим спортсменом или танцором.

Вначале проверим, умеете ли вы красиво ходить. Красиво ходить не просто, этому нужно учиться. Спину следует держать прямо, плечи должны быть расправлены, голова приподнята, правая рука двигается одновременно с левой ногой и наоборот. Давайте попробуем так ходить!..

А сейчас походим с предметом на голове («Ходить в шляпах») – мешочком с песком. Легкий бег в колонне по одному, ходьба на носках, с мешочком на голове, руки на пояс.

**2. Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения с мешочком с песком.**

1. И.п. – о.с., мешочек в правой руке внизу.

1-2 – подняться на носки, руки вверх, переложить мешочек в левую руку;  
3-4 – вернуться в и.п.;

5-6 – повторить, перекладывая мешочек в другую руку. (6-8 раз)

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки с мешочком вытянуты вперед на уровне плеч.

1-2 – поворот туловища вправо;  
3-4 – и.п.;

5-6 – то же влево. (5-6 раз)

3. И.п. – о.с., мешочек с песком в согнутых руках у груди.

1-2 – наклон вперед, мешочком коснуться пола;

3-4 – и.п. (6-8 раз)

4. И.п. – о.с., руки на поясе, мешочек на голове.

1-2 – присед, руки вперед;

3-4 – и.п. (6-8 раз).

5. «Кошечка»

И.п. – стоя на четвереньках, мешочек положить на середину спину.

1-2 – прогнуться в спине, голову назад;

3-4 – округлить спину, голову опустить вперед, подбородок прижать к груди (6-8 раз).

6. «Загляни в окошко»

И.п. – лежа на животе, мешочек в двух руках впереди;  
1-2 – прогнуться в спине, поднять руки с мешочком вверх;

3-4 – и.п. (5-6 раз).

7. «Достань колени»

И.п. – лежа на спине, руки с мешочком вверху;  
1-2 – прогнуться в спине, поднять руки с мешочком вверх;  
3-4 – и.п. (5-6).

8. «Пингвины возле гнезда».

Положить мешочек на пол. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка в правую (левую) сторону, не наступая на него. (2-3 раза по 8 прыжков)

**Основные виды движений.**

1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, с мешочком с песком на голове (3 раза).

2. Прыжки «змейкой» на двух ногах с зажатым мешочком между колен (3 раза).

3. Подлезание под дугу правым и левым боком (3 раза).

Подвижная игра **«Восточный официант»**

Педагог показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Положить книгу, мешочек с песком или поднос с кубиком себе на голову и пройти вперед, мышцы не должны быть слишком напряжены.