

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад общеразвивающего вида № 36**

## **Конспект**

**Непосредственной образовательной деятельности по ознакомлению с  
окружающим детей подготовительной группы на тему:**

**«Опора и двигатели нашего организма. Осанка – стройная спина».**

**Составитель:**

**Воспитатель I квалификационной категории**

**Исайкина Т.А.**

**г. Ангарск, 2021 г.**

## Технологическая карта занятия

<b>Тема</b>	«Опора и двигатели нашего организма. Осанка – стройная спина»	
<b>Культурная практика</b>	Коммуникативная	
<b>Культурно-смысловой контекст</b>	Изготовление памятки «Красивая осанка»	
<b>Цель</b>	формирование у детей представлений о факторах, формирующих здоровье	
<b>Образовательные задачи</b>	- Познакомить с правилами поддержания правильной осанки, с физическими упражнениями для укрепления мышц спины.	
<b>Развивающие задачи</b>	- Учить правильному использованию физической культуры, ее разнообразных средств, в повседневной жизни, в игре;	
<b>Воспитательные задачи</b>	- Развивать умение поддерживать беседу: правильно по форме и содержанию отвечать на вопросы.	
	- Развивать речедвигательные навыки, произвольную память;	
	- Способствовать воспитанию сознательной установки на здоровый образ жизни: гигиеническое поведение, обеспечение собственной безопасности.	
<b>Планируемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознают необходимость поддержания правильной осанки;</li> <li>• Знакомы с правилами для поддержания правильной осанки</li> </ul>	
<b>Оборудование</b>	Демонстрационный материал: Плакат с изображением скелета человека, детская майка с ярко прорисованной линией вдоль позвоночника, карточки-значки с правильной и неправильной осанкой.	
<b>Предварительная работа</b>	Беседа с детьми о том, что такое осанка письмо доктору с вопросом: Как сохранить осанку правильной, а спину ровной и красивой.	
	<b>Деятельность педагога</b>	<b>Деятельность детей</b>
<b>Мотивационный этап</b>	<p><b>Читает</b> детям стихотворения «Встреча» (автор С. Королева)</p> <p>Повстречала Обезьянка Мышонка Пика спозаранку, - Как живешь? - его спросила. Ответ грустный получила. - Очень трудно жить на свете Не совсем здоровым детям. У меня спина болит, Сердце медленно стучит, Задыхаюсь я немного, А еще ослабли ноги. Вот иду я к докторам... - Тебе совет, дружочек, дам: Не спеши ты к докторам, Помочь себе ты сможешь сам. Сердце, ноги и спина – Это ведь беда одна: Плечи ты не расправлял? Спину прямо не держал?</p>	<p>Дети слушают стихотворение, отвечают на вопросы по его содержанию, делают вывод о теме занятия.</p>

	<p>За столом сидел, как дед, Ты и в завтрак и в обед? Спортом ты не занимался? И сутулым ты остался! Вот и сердце заболело, Ногам тоже надоело, И тебе не мил весь свет... Ты запомни мой совет: Для тебя сейчас важна Осанка – стройная спина! Тут Мышонок разогнулся, Обезьянке улыбнулся И пошел к себе домой С приподнятой головой. По дороге думал Пик: - Зря сутулиться привык. Если дальше так пойдет, То беда меня ведь ждет Не помогут доктора! - Вы согласны, детвора? <b>Беседа по содержанию:</b> – Почему был грустным Мышонок? - Почему у него все болело? - Что посоветовала Обезьянка? - Что такое правильная осанка? - Почему она важна</p>	
<p><b>Ориентировочный этап</b></p>	<p>- Вы считаете свою осанку правильной? - Кто должен заботиться о вашей осанке? - Что нужно делать, чтобы быть стройным и иметь ровную спину? Чтобы получить компетентный, грамотный ответ на этот вопрос, давайте обратимся за ответом к специалисту. Доктору, помните, мы недавно писали письмо, где просили ответить на наши вопросы. Сегодня пришёл ответ. Доктор точно знает, что и как надо делать. Вы готовы получить ответы.</p>	<p>Рассуждают, о том, что такое правильная осанка, о том, кто о ней должен заботиться, делают вывод о том, что о своей осанке надо заботиться, а для этого надо знать как правильно это делать.</p>
<p><b>Исполнительский этап</b></p>	<p><b>Физминутка + речевая зарядка</b> Раз-два – нам нужна Осанка – стройная спина, Три-четыре – мы готовы – Быть всегда хотим здоровы.</p> <p>Давайте вспомним вопросы которые мы задавали доктору.</p> <p><b>Ответы от Доктора</b> Доктор отправил нам вот такую</p>	<p>Дети выполняют движения, повторяя за воспитателем речёвку</p> <p>Дети вспоминают вопросы и озвучивают их.</p>

	<p>иллюстрацию. Интересно, что он хотел этим сказать.</p> <p><b>Рассматривание скелета человека (иллюстрация)</b>  Ребята, вы знаете, что это такое? Из чего состоит скелет? Как называется главная часть нашего скелета, которая держит наше тело ровным? Найдите у себя позвоночник. А теперь друг у друга. Нащупайте его. Ровный ли позвоночник у вас и у вашего товарища? Когда позвоночник искривлен, то возникает заболевание, которое называется <b>сколеоз</b>. От него страдают сердце, легкие и т. д. Чтобы этого не случилось с вами, необходимо соблюдать правила для поддержания правильной осанки.</p> <p><b>Знакомство с правилами для поддержания правильной осанки</b>  <u>Первое правило.</u> «Ходи всегда правильно: голову держи прямо, плечи развернуты, мышцы расслаблены»  Воспитатель не говоря детям правило, демонстрирует его и предлагает детям сформулировать его.  - Давайте подойдем к зеркалу и посмотрим на свою осанку. А теперь походим, соблюдая это правило. Можно ходить с небольшим предметом на голове.  <u>Второе правило.</u> «Правильно сиди за столом: не горбись, не наклоняй низко голову»  Воспитатель показывает иллюстрацию.  Предлагает ребенку надеть майку со схематическим изображением позвоночника и сесть, сначала сгорбившись и согнувшись, затем прямо. Остальные дети.  - Что происходит с позвоночником при неправильном сидении?  - Каково второе правило?  - Давайте покажем, как мы умеем правильно сидеть. Я фотографирую вас и отправлю</p>	<p>Дети формулируют проблему.  Дети рассматривают иллюстрацию, отвечают на вопросы, нащупывают позвоночник у себя и друг друга.</p> <p>Дети разглядывают в зеркале свою осанку, формулируют первое правило, наблюдают, что происходит с линией, на майке, ходят по помещению, соблюдая правила, выполняют упражнения для спины.</p>
--	--	---

	<p>фото доктору.</p> <p><b>Работа с карточками:</b> Третье правило. «Выполняй упражнения по укреплению мышц туловища» Воспитатель показывает картинку с изображением упражнений.</p> <p>Проводит «Гимнастику для спины» по предлагаемой иллюстрации.</p> <p>Полуприсест на правой ноге, левую вперед, руки на пояс, локти назад. Подвижная игра «Совушка» (3 раза) Игроки стоят в кругу, взявшись за руки. Совушка (ребенок) в кругу. Дети идут по кругу со словами: Ах, ты, Совушка-Сова, Ты большая голова, Ты на дереве сидишь Ночь летаешь, днем ты спишь. Подается команда: День наступает, все оживает. Дети, изображая мышек, встают на носки и бегают в разных направлениях Подается команда: Ночь наступает, все замирает Дети замирают на месте, приняв позу с правильной осанкой (из предыдущего задания «Гимнастика для спины» Совушка осматривает игроков и хвалит тех, у кого правильная осанка.</p>	<p>Дети сами пробуют сформулировать третье правило.</p> <p>Дети выполняют движения согласно тексту упражнений</p>
<p><b>Рефлексивный этап</b></p>	<p>Воспитатель – Ну что все правила усвоили? - Так что нужно делать, чтобы сберечь правильную осанку? Готовы ли вы выполнять эти правила каждый день? Тогда вот вам еще один совет: чаще смотрите в зеркало, которое подскажет вам, какая у вас осанка. Воспитатель: говорит речёвку: За осанкой я слежу, Спину ровно я держу. Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу.</p>	<p>Делятся своими впечатлениями, обсуждают, о чем сегодня узнали; оценивают свои действия.</p>
<p><b>Перспективный этап</b></p>	<p>Где мы будем применять полученные знания, умения? А чтобы нам не забыть об этих</p>	<p>Называют виды деятельности, где им пригодятся полученные</p>

	<p>правилах, предлагаю вам рассмотреть знаки самим их объяснить и закрепить на листе, это будет наша памятка, глядя на которую вы сможете вспоминать правила и контролировать себя и помогать в этом товарищам.</p>	<p>знания. Рассматривают, объясняют и закрепляют знаки.</p>
--	---	---