**ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»**

**В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ «СОЛНЫШКО»**

Цель: формирование правильной осанки у детей с помощью физических упражнений

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат специальными упражнениями

- формировать правильную осанку

Образовательные:

- дать представление детям об осанке

Воспитательные:

-воспитывать физические качества: ловкость, быстрота, выносливость

Оборудование: гимнастические палки по количеству детей.

Ход занятия:

- Осанка - это то, как мы держим спину, когда сидим или стоим. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи слегка отодвинуты назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено, спина прямая, а голова высоко поднята.

Почему так важно иметь правильную осанку? (ответы детей).

-Дело в том, что если человек постоянно сутулится и втягивает голову в плечи, если он сидит, сгорбившись за столом, то такая неправильная осанка с годами входит в привычку, а из-за этого формируется не очень красивая фигура. Человек с нарушенной осанкой всегда будет казаться ростом меньше и не может стать хорошим спортсменом или танцором. Органы, которые расположены у нас внутри, плохо выполняют свою работу и болят. А вы хотите быть красивыми и стройными? (ответы детей) Тогда начинаем!



- В одну шеренгу становись! Равняйсь, смирно! Проверили свою осанку. Расправили плечи, спина прямая, голова приподнята. На право! В обход по залу шагом марш!

1 часть Вводная:



2 часть Основная (ОРУ):







Основные виды движений (ОВД):





3 часть Заключительная:



Игра малой подвижности «Передай обруч»





- Я хочу сказать, что вы молодцы, старались от души.

- Как вы поняли, что такое правильная осанка?



 Следите за своей осанкой!