

**Презентация проекта «Правильная осанка – путь к красоте тела»
для детей старшего дошкольного возраста
с использованием информационных технологий.**

Цель: сохранить и укрепить здоровье будущих первоклассников, способствовать формированию правильной осанки и профилактике его искривления.

Задачи.

Образовательные: прививать детям навыки правильной осанки, закрепить освоенные специальные знания, улучшить физическое развитие, повысить работоспособность организма.

Развивающие: развивать физические качества дошкольников (гибкость, координацию движений, ловкость, выносливость), способствовать развитию необходимого здорового образа жизни.

Воспитательные: прививать стойкий интерес к физической культуре, воспитывать бережное отношение к своему организму.

Приоритетная область «Физическое развитие».

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие».

Задачи.

- Обобщить представление детей о правильной осанке, помочь детям осознать, что правильная осанка – это путь к здоровью.
- Учить детей владеть необходимыми знаниями в повседневной жизни.

Предварительная работа: осуществление проекта.

Материалы: ноутбук, проектор, слайды по теме презентации, мешочки с песком и гимнастические палки на каждого ребенка, д/и «Собери солнышко».

Дорогие, ребята!

Сегодня мы с вами отправимся в сказочное путешествие. Но для того, чтобы в него попасть нужно решить кроссворд, ключевым словом которого будет открыт вход в наше путешествие.

Вы согласны приступить к игре? (ответы детей)

Согласитесь, что человеку всегда приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым!

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым?

Первый друг человека это то, что способствует повышению иммунитета и защищает нас от болезней? (закаливание)

Второй друг – улучшает аппетит, регулирует работу всех органов? (зарядка).

Третий друг помогает обогащать наши легкие, мозг кислородом (воздух).

Чтобы быть здоровым нужно мыть руки с мылом, чистить зубы, умываться. Вообще, следить за ... (чистота).

Нам это всем очень нужно для того, чтобы получать достаточно витаминов, чтобы росло и развивалось все живое на Земле (солнце).

И последний наш друг. Про него говорят:
«Это – жизнь». Она делает нас сильными и

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | в | о | з | д | у | х | |
| | ч | и | с | т | о | т | а | |
| | | з | а | р | я | д | к | а |
| с | о | л | н | ц | е | | | |
| | | а | к | т | и | в | н | о |
| | | з | а | к | а | л | и | в |

здоровыми (активность).



Итак, ключевое слово – осанка. Значит, наше путешествие будет посвящено правильной осанке. Ребята, а кто скажет мне, что же такое осанка?

Осанка – это то, как мы сидим или стоим. Правильная осанка, т. е. правильное положение тела при стоянии, сидении, ходьбе, выполнении различных видов работ – необходимое условие для нормального развития и функционирования внутренних органов.

Сказочное путешествие начинается.

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – Горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле (иллюстрация).

А семья потомственных балерин была очень скромной. Родители всегда говорили своим детям: «Смотрите всегда вперед, дети. Не склоняйте голову перед трудностями. Расправьте свои плечи, подставьте грудь навстречу ветрам и никогда ничего не бойтесь» (иллюстрация).

Ребята, как вы думаете, у кого более красивая осанка: у горбунов или балерин?

Действительно, приятнее смотреть на стройного человека. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет.

При правильной осанке легче работать всем внутренним органам: сердцу, легким, желудку.

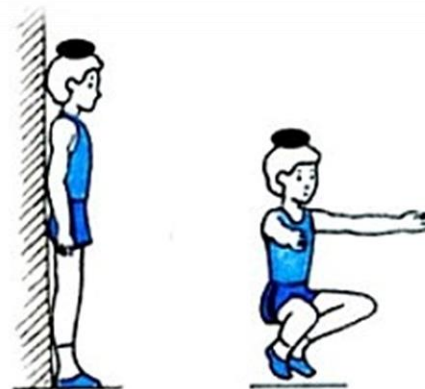


Физкультминутка.

У меня спина прямая (ходьба на месте, руки за спиной),

Я наклонов не боюсь (наклон вперед),

Выпрямляюсь, прогибаюсь (наклон назад, выпрямиться),
Поворачиваюсь (повороты туловища),
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре (наклон вперед и выпрямиться).
Я хожу с осанкой гордой (повороты туловища),
Прямо голову держу (наклон
вперед и выпрямиться),
Никуда я не спешу (ходьба на
месте, руки за спиной),
Раз, два, три, четыре, (повороты
туловища),
Раз, два, три, четыре(ходьба на
месте, руки за спиной),
Я могу и поклониться (поклон и
выпрямиться),
И присесть и наклониться
(присесть, наклон вперед).
Повернусь туда – сюда (повороты туловища направо – налево),
Ох, прямешенька спина! (наклон вперед и выпрямиться).



Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после исправить ее недостатки становится очень трудно. Об этом знали дети потомственных балерин, поэтому с детства занимались физическими упражнениями, спортом и не раз слышали от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»

Ребята, мы с вами тоже знаем эти правила, хотим быть стройными и красивыми (упражнения с гимнастическими палками для формирования правильной осанки под музыку).

Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой.

Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

А в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину прямо. Они ходили, уткнувшись носом в землю и не замечали, как прекрасен окружающий мир.

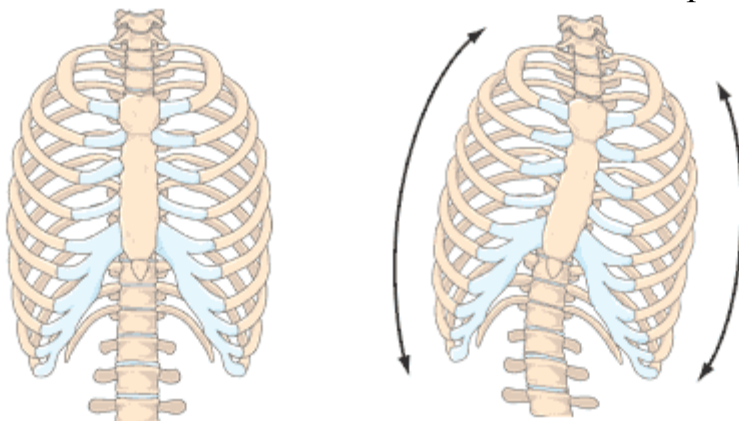
Они не говорили своим детям: «Следи за осанкой! Выпрями плечи! Подними голову!». Их дети часто болели, жаловались на боли в спине. Их спины все больше искривлялись.

Ребята, давайте проверим свою осанку. Сядьте так ровно, как у кого получится, а теперь покажите, как можно проверить правильность осанки (дети показывают, как можно проверить осанку при помощи мешочка с песком).

У горбуна нарушение осанки. Кто знает, как называется это заболевание? (ответы детей). Это значит позвоночник деформирован, т.е.

искривлен. Держать правильную осанку нам помогает что? (позвоночник) – это основной стержень тела.

Сколиоз – боковое искривление позвоночника.



Это болезнь лечится трудно и долго. К какому врачу обратиться горбуну? (ортопед). Какие способы лечения нарушения осанки вы знаете? (лечебная гимнастика, плавание, ортопедический корсет, массаж).

Мы с вами тоже каждый день делаем точечный массаж, давайте и сейчас его выполним (дети делают массаж).

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать на точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клепальными» перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом рисуем брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

Дети потомственных балерин знали, что если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют.

В семье горбунов дети были ленивые. Они считали, что их спины и так красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной. Но однажды случилась беда. У всех детей в семействе горбунов заболели спины. Они не могли ходить в детский сад. Что делать? И тут они вспомнили, как дети другой семьи всегда приговаривали: «Я позвоночник берегу и от болезней убегу!» Они решили позвать их к себе на помощь. Дети сразу же пришли к ним и дали следующие советы, а какие, мы с вами узнаем, если соберем солнышко.

- Не лениться выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, на даче.
- Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.

- Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не наклонять низко голову.
- При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- При письме, чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутки.
- Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры, плавать, кататься на велосипеде, на лыжах, санках, коньках, играть со скакалкой, обручами, мячами.
- Каждый день смотреть на себя в зеркало и следить за осанкой.

После того как дети горбунов стали выполнять эти советы, произошло чудо!!! Все дети выздоровели, стали стройными и подтянутыми. А главное перестали лениться.