



Сценарий открытого занятия «Здоровая спина»

для средней и

старшей групп

Цель:

- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки;
- Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве;
- Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту;
- Воспитывать дружеские чувства, сопереживание успехам и неудачам товарищей, справедливость, уважительное отношение друг к другу.

Оборудование:

«блинчики» 2 шт., 2 гимнастические палки с ведрами, 4 дуги, кегли – 8 шт., веревка, натянутая через зал, мягкие игрушки – 20 шт., 2 гимнастические скамейки; 6 набивных мячей (мягкие модули); медали и конфеты по количеству детей.

Ход развлечения:

Под песню «Вместе весело шагать» дети в спортивной форме заходят в спортивный зал и выстраиваются в две шеренги.

Инструктор по физо. «Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Блинчики и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чем секрет,

Будь здоров, физкульт-привет!»

Сегодня будут соревноваться две команды

Ребенок: «Все берите с нас пример,

Ровненько ходите,
Ровненько сидите,
Правильно дышите,
Ровненько пишите –
И тогда кривых не будет
И сутулых, и больных.
Будут радость и здоровье,
Будет счастье всех родных.
Ребенок: «Мы повторяем по утрам:
Мой позвоночник гибок, прям!
Когда лежу, стою, сижу,
За позвоночником слежу.
Я позвоночник берегу,
И от болезней убегу.
Из позвонков составлен он,
Поэтому и гнется.
Мы вправо влево наклонились
И как он гибок – удивились.
Мышцы есть ещё и связки,
У кого они сильнее –
Знаем точно, будет счастлив,
Всех красивей и добрей.
Очень сложным аппаратом
Управляем мы, ребята!
Нужно только с ним дружить,
Чтобы без болезней жить!

Инструктор по физо. «Соревнования посвящены формированию правильной осанки. Что такое осанка? Зачем нам нужна красивая осанка? Что нужно делать, чтобы у нас была красивая осанка? (Ответы детей). Вспомните нашего помощника-друга, который помогает нам следить за своей осанкой? (Веселый блинчик.)

Сейчас вы и покажите, как умеете ровно ходить, прямо держать спинку и следить за осанкой. Помогать вам будет наш друг «блинчик». Все эстафеты сегодня будут проводиться с «блинчиком». На нашей спортландии присутствуют жюри и ваши

друзья-болельщики, которые будут поддерживать и «болеть» за вас. Давайте их по приветствуем. Готовы к соревнованиям?»

Команды выстраиваются в две колонны.

Эстафеты с «блинчиками»:

1. **«Горячий блинчик».** Передача «блинчика» справа-налево, снизу-вверх.
2. **«Кто быстрее пронесет и ни разу не уронит».** Перенести «блинчик» на голове между предметами.
3. **«Черепашки».** Ползание на четвереньках с подлезанием под дуги (блинчик на спине).
4. **«Пронеси и не разлей».** Ходьба с гимнастическими палками (коромысло с ведрами) на плечах и «блинчиком» на голове.
5. **Конкурс капитанов.** Назвать и показать упражнения для укрепления мышц спины, правильной осанки.
6. **Ползание на животе по скамейке,** подтягивание на руках, с «блинчиком» на голове.
7. **«Пройди через кочки с «блинчиком» на голове».** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (мягкий модуль).
8. **«Крабики».** Ползание животами вверх с опорой на ладони и ступни с «блинчиком» на животе.
9. **Подвижная игра «Большая уборка».** Папы и мамы ушли в театр, дети остались одни и стали наводить порядок, перебрасывая свои игрушки из своей комнаты в другую (дети перебрасывают игрушки через натянутую веревку-сетку). На слова «Раз, два, три. Мама с папой вдруг вошли!» заканчивается игра. Проигрывает та команда, на чьей стороне больше игрушек.

Дети выстраиваются в две шеренги. Под музыку «Вместе весело шагать» дети уходят в группу.