

## **Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста по охране безопасности жизнедеятельности «Забочусь о своем здоровье»**

Составила: Бебенина Л.М. – инструктор по физкультуре.

**Тема:** «Позвоночник»

**Цель:** Формировать представление о строении и функции позвоночника.

**Задачи:** познакомить детей с понятием «правильная осанка», позвоночник; формировать здоровье сберегающую компетентность.

**Оборудование:** презентация «Осанка человека», палочки кривые и прямые.

**Педагог:**

Изучаю с детства я

Правила приветствия.

«Здравствуй!»- лучшее из слов-

Означает: «Будь... здоров».

Ребята, значит, когда мы здороваемся, то желаем друг другу (здоровье).

Давайте пожелаем здоровья друг другу.

Давайте прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как стучит сердечко:

“тук, тук, тук”. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и тёплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлём друг другу немного света, тепла и здоровья своего сердца (руки вынести вперед, кисти рук вертикально, а потом взяться за руки и поздороваться).

А зачем нам здоровье?

(чтобы не болеть, быть радостными, счастливыми, весёлыми)

Значит, о чём мы сегодня поговорим? (о здоровье)

Не просто о здоровье, а о здоровье своего организма. Я вас заинтересовала?

**Слайд 1** (на слайде кривое и прямое деревья с яблоками. на кривом- яблоки зелёные маленькие, на прямом – красные крупные)

В.: Ребята, посмотрите, что это за деревья? Чем они отличаются?

Почему на одном крупные плоды, а на втором нет? (ответы детей)

(одно прямое тянется к солнышку, а второе искривлённое).

**Слайд 2** (изображение позвоночника)

В.: А у человека тоже есть ствол, и он называется позвоночник. Найдите у себя позвоночник.

Позвоночник — основная часть скелета человека. Позвоночник очень гибкий, как стальная пружина. Мы легко можем согнуться, разогнуться - происходит потому, что позвоночник состоит из отдельных позвонков.

Позвоночник поддерживает наше тело в вертикальном положении.

**Слайд 3** (человек с прямым позвоночником и кривым)

В.: Посмотрите, что вы видите? Почему может произойти искривление?

**Слайд 4** (Дети объясняют ситуации, провоцирующие искривление позвоночника).

В.: Про человека, у которого прямая спина говорят – у него красивая осанка.

**Слайд 5** (человек с кривым и прямым позвоночником).

Давайте рассмотрим наш позвоночник на примере.

Дети рассматривают по 2 прутика деревьев - тонкий гибкий прямой и не гибкий кривой. Сравнивают прутики.

Давайте сравним прутики. Какие они?

1) Один мягкий, а другой твёрдый.

2) Один кривой, а другой прямой.

3) Какой лучше будет расти?

4) Какой легче исправить?

Вывод: Позвоночник молодой и мягкий исправить легче, чем твёрдый.

Что нужно делать, чтобы позвоночник не был кривым?

( Заниматься спортом - с точки зрения медиков самые хорошие виды спорта для профилактики заболеваний позвоночника, это: плавание, ходьба на лыжах; правильное питание - включать в свой рацион такие продукты, как молоко, сыр и рыбу, богатые кальцием и витамином роста «Д»).

#### **Физ.минутка:**

- ходьба с палкой на плечах;

- приседания, держась за вертикальную палку.

После упражнений дети закрепляют понятие правильная осанка:

- спина прямая;

- плечи развёрнуты;

- подбородок приподнят;

- настроение хорошее.

Молодцы, теперь вы знаете, как нам необходим позвоночник и как о нём нужно заботиться.

Позвоночник является основным стержнем туловища, на него приходится вес верхних частей тела, а сам он состоит из 33 позвонков, соединенных между собой.

При правильной осанке хорошо работает сердце, дыхание ровное, кровь свободно движется в организме.

Из чего состоит позвоночник? (из позвонков и отростков)

Как называется главная часть нашего скелета, которая держит наше тело ровным? (позвоночник)

- Ровный ли позвоночник у тебя и у вашего товарища? (дети обследуют себя и друг друга) Когда позвоночник искривлен, то возникает сколиоз. От него

страдают сердце, легкие и т. д. Чтобы этого не случилось, необходимо соблюдать **правила для поддержания правильной осанки.**

Педагог знакомит всех с волшебными правилами для поддержания правильной осанки.

**Первое правило.** «Ходи всегда правильно: голову держи прямо, плечи развернуть, мышцы расслаблены»

Педагог демонстрирует. Повторяют 2-3 ребенка.

- Предлагает всем подойти к зеркалу и посмотреть на свою осанку.

А потом предлагает походить, соблюдая это правило. Можно ходить с мешочком на голове.

**Второе правило.** «Правильно сиди за столом: не горбись, не наклоняй низко голову»

Неправильное положение тела длительное время (например, сидение за столом с постоянно наклонённой головой, неправильная поза может привести к нарушению осанки. Нарушение осанки можно предотвратить, выработав правильную посадку за столом, а также занимаясь спортом (плаванием, специальными гимнастическими комплексами)

- Что происходит с позвоночником при неправильном сидении?

- Каково второе правило? (повторяют 2-3 ребенка)

Педагог: - Давайте покажем, как мы умеем правильно сидеть.

**Третье правило.** Спи на жестком матрасе. Не делай высокую подушку.

**Четвертое правило. Остерегайся травм позвоночника!** Не нарушай правила поведения в быту и на улице. Что может произойти? (Ответы детей)

**Пятое правило.** «Выполняй упражнения по укреплению мышц туловища»

Педагог проводит «Гимнастику для спины»

1. «Аист»: стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу.

2. «Вырастем большими»: стоя на носках, руки вверх ладонями наружу.

3. «Лягушонок»: стоя, ноги на ширине плеч, кисти к плечам, ладони вперед, пальцы врозь

4. «Силачи»: стоя, руки к плечам, пальцы в кулаки, лопатки сблизить

5. «Пистолет»: присесть на правой ноге, левую ногу вперед, руки на пояс, локти назад.

**Подвижная игра «Совушка» (3 раза) .**

«Ночь наступает, все замирает» - дети замирают на месте, приняв позу с правильной осанкой (из предыдущего задания «Гимнастика для спины»)

Игроки стоят в кругу, взявшись за руки. «Совушка» (ребенок) в кругу. Дети идут по кругу произносят текст:

Ах, ты, совушка - сова,

Ты большая голова,

Ты на дереве сидишь

Ночь летаешь, днем ты спишь.

Команда: День наступает, все оживает!

Ребята, изображая мышек, бегают в разных направлениях.

Команда: Ночь наступает, все замирает!

Дети замирают на месте, приняв позу с правильной осанкой.

«Совушка» осматривает игроков и отмечает тех, у кого правильная осанка.

### **Рефлексия:**

Что необходимо делать, чтобы сберечь правильную осанку?

Готовы ли вы выполнять эти правила каждый день?

Совет: чаще смотрите в зеркало, которое подскажет вам, как держать спину.

Педагог:

За осанкой я слежу,

Спину ровно я держу.

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!





