

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Теремок» с. Залесье»
Симферопольского района Республики Крым

Игры, которые лечат.
Конспект ООД для детей
подготовительной группы.

Подготовила:
Воспитатель
В.Р. Асанова

2022 год

Игры, которые лечат.

Цель:

- Формировать положительное отношение детей к физкультурным занятиям, создавать благоприятные условия для разнообразной деятельности дошкольников.

Здоровьесберегающие задачи:

- Проводить профилактику простудных заболеваний, заболеваний опорно – двигательной системы, плоскостопия;
- Формировать правильную осанку.
- Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.
- Создавать положительный эмоциональный настрой
- Оздоровливать организм с помощью самомассажа.
- Прививать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуре.
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.
- Развивать быстроту, ловкость, координацию движения, улучшать ориентирование в пространстве, двигательное творчество.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.
- Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощь, ответственность, настойчивость, честность, интерес к играм.

Оборудование: 4 шт. обруча, 40 шт. ленточек, 40 шт. кегли, лента 5 метров с колокольчиками.

Ход занятия

Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами не обычная встреча. Вы знаете, что все подвижные игры, в которые мы играем, укрепляют здоровье. Но есть такие, которые помогают предупредить те или иные заболевания. Сегодня мы выберем такие интересные и полезные игры, которые помогают быть здоровыми.

Будь здоров! Не болей!

Это просьба всех людей!

«Здравствуй» стоит лишь сказать,

И не надо объяснять.

Быть здоровыми хотим!

И об этом говорим.

Слово «здравствуй» похоже на слово «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Я вам предлагаю поиграть в игру «Здравствуйте».

Коммуникативная игра «Здравствуйте!» М. Картушиной

Здравствуйте, ладошки! *(вытягивают руки, поворачивают ладонями вверх-вниз)*

Хлоп-хлоп-хлоп!	<i>(3 хлопка в ладоши)</i>
Здравствуй, ножки!	<i>(«пружинка»)</i>
Топ, топ, топ!	<i>(топают ногами)</i>
Здравствуй, щечки!	<i>(гладят ладонями щеки)</i>
Плюх-плюх-плюх!	<i>(3 раза слегка похлопывают по щекам)</i>
Пухленькие щечки!	<i>(круговые движения кулачками по щекам)</i>
Плюх-плюх-плюх!	<i>(трижды слегка ударяют кулачками по щекам)</i>
Здравствуй, губки!	<i>(качают головой вправо-влево)</i>
Чмок, чмок, чмок!	<i>(3 раза чмокают губами)</i>
Здравствуй, зубки!	<i>(качают головой вправо-влево)</i>
Щелк, щелк, щелк!	<i>(3 раза щелкают зубами)</i>
Здравствуй, мой носик!	<i>(гладят нос ладонью)</i>
Бип, бип, бип!	<i>(3 раза нажимают на нос указательным пальцем)</i>
Здравствуй, гости!	<i>(протягивают руки вперед, ладонями вверх)</i>
Здравствуй!	<i>(приветственно машут рукой над головой)</i>

Мы с вами пожелали здоровья себе и гостям.

Следующая наша игра называется «Цапли», она укрепляет мышцы стопы.

Игра «Цапли»

Играющие стоят в обручах по периметру зала – это «цапли в домиках». В центре зала на полу разбросаны ленточки – это «лягушки». Цапли по сигналу бегут к ленточкам, захватывают их пальцами левой ноги (по одной) и несут в домик, прыгая на правой ноге. Побеждает тот, кто больше всех принесёт в свой домик лягушек.

Сколько добрых лиц вокруг!

Приглашаю всех вас в круг!

Приглашаю в хоровод!

Шумный радостный народ!

Ребята я предлагаю вам поиграть в игру «Шарик лопнул». Этой игрой мы восстанавливаем носовое дыхание, учимся правильно дышать, разрабатываем наши легкие, чтоб они хорошо работали.



Игра «Шарик лопнул»

Предложите ребенку "надуть шарик": широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — "ффф...", медленно соединяя ладони под "шариком". Затем ребенок хлопает в ладоши — "шарик лопается". "Из шарика выходит воздух": ребенок произносит звук "шшш...", складывая губы хоботком и опуская руки на колени. "Шарик надувают" 2 — 5 раз. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

Следующая игра укрепляет мышцы спины и помогает формировать правильную осанку. Она называется «Зайцы в огороде»

Игра «Зайцы в огороде».

Игровая площадка разделена на две части шнурком, натянутым на высоте 50 см. На одной её стороне – «зайцы в домиках» (в обручах); на другой – «морковки в огороде» (разбросанные по полу кегли). Зайцы должны пробраться в огород за морковкой – на четвереньках подлезть под шнурок, прогнув спину. Морковь можно переносить только по одной. Побеждает тот, кто принесёт в свой домик больше морковок, не задев спиной шнурок.



Наигралась детвора -
Отдохнуть пришла пора...
Ну, а музыка сейчас
Нам поможет в этот час.

Я вам предлагаю поиграть в игру «Волшебный сон»

Игра «Волшебный сон»

Этой игрой мы учимся расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать и играть,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наслаждение улетело – и расслабилось всё тело.

Будто мы лежим на травке...

На зелёной мягкой травке...

Греет солнышко сейчас, руки тёплые у нас.

Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло, и телу.

Дышится легко, вольно, глубоко.

Губы тёплые и вялые, но несколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются, всё приятно расслабляется.

И послушный наш язык быть расслабленным привык.

Громче, быстрее, энергичнее.

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.

Крепко пальцы сжать в кулак,

И к груди прижать - вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться!

Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!



Вот и подошла к концу наша встреча. Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять. Надеюсь, что вы все получили заряд бодрости и здоровья, а также знания о здоровом образе жизни. Желаю всем как можно чаще играть в подвижные игры, бегать и прыгать. Тогда вы вырастаете ловкими, сильными, закаленными и здоровыми!

Я хочу вам на прощанье

Всем здоровья пожелать.

До свиданья, до свиданья!

Приходите ко мне опять.