

Оздоровительно - профилактическое занятие
«Использование нетрадиционных средств
оздоровления» в подготовительной группе.
Подготовила воспитатель Дядиченко Н.В.

Интеграция образовательных областей (в соответствии с ФГОС): Познавательное развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Цель:

Оздоровительно - профилактическая работа с детьми старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; профилактика плоскостопия.
2. Учить дышать через нос, выполнять упражнения с задержкой дыхания.
3. Развивать морально-волевые качества, настойчивость в достижении результата.
4. Учитывать возрастные особенности детей.
5. Воспитывать дружеское отношение друг другу и окружающим, умение взаимодействовать в коллективе через коммуникативную игру.

Оборудование:

Две скамьи ,мыльные пузыри , музыка для релаксации.

Предварительная работа:

Разучивание комплексной разминки на скамейке.

Ход занятия

Звучит веселая музыка, дети заходят в спортивный зал с педагогом.

Педагог: Ребята, посмотрите, а куда это мы пришли? Мы с вами попали в страну здоровья. Вы знаете, что нужно делать, что бы быть здоровыми? (ответы детей) Ребята, а в стране здоровья

говорят только самые добрые и ласковые слова.

Коммуникативная игра «Паутина добрых слов».

Кто из вас любит слушать что-нибудь приятное в свой адрес? А кто любит и умеет говорить приятные слова своим друзьям? У меня есть «клубочек дружбы», который я передам Насте. Она обмотает два раза свободный конец нити вокруг ладони и покатит клубок в сторону одного из ребят, сопровождая движение добрым пожеланием или комплиментом.

Принявший клубок, обматывает нитью свою ладонь и с добрыми словами передает клубок другому ребенку и т.д.

- А теперь посмотрите, какая паутина добрых слов у нас получилась. Какое у вас сейчас настроение? Оно изменилось? В какую сторону и почему?



Педагог: Я хочу вам предложить погулять по стране здоровья, пойдете?

Ходьба и бег с выполнением задания:

Ходьба по кругу, спокойная, затем змейкой около скамеек.

- на носках, руки в стороны;
- на пятках, руки за голову;
- высоко поднимая колено, руки на поясе;
- упражнение «паучок», «гуси»,
- за хлест голени назад,

- спокойный бег;

- подскоки, руки на поясе;

- боковой галоп правым и левым боком;

Педагог: Чтобы стать здоровым нужно не только прийти в страну здоровья, а и уметь беречь его и сохранять. Дети, а давайте научимся следить за своим здоровьем.

Дети: Давайте! (или другие ответы детей)

Педагог: А начнем мы с вами с массажа. Разбиваемся на две команды. (дети придумывают название для команд и рассаживаются на скамейки. Выполняют массаж на расстоянии вытянутой руки пальцами и руками друг другу) звучит музыка дождя.

Массаж «Дождик»

Дождь, дождь целый день (Дети похлопывают по спине ладонями)

Барабанит в стёкла.

Вся земля, вся земля

От воды промокла.

Воет, воет за окном (Растирают кулаками спину круговыми движениями.)

Недовольный ветер, Хочет двери он сорвать

Со скрипучих петель.

Ветер, ветер, не стучи (Постукивают по спине кулаками.)

В запертые сени!

Пусть горят у нас в печи

Жаркие поленья!

Руки тянутся к теплу, (Поглаживают спину ладонями.)

Стёкла запотели,

На стене и на полу

Заплясали тени.

Педагог: Вот мы научились делать массаж.

Ребята, какие вы молодцы! А теперь мы продолжим наше путешествие в страну здоровья, и сделаем разминку и для всего организма. Такие упражнения тоже помогают быть здоровыми.

ОРУ:

1. Ходьба и бег вокруг скамеек с изменением видов движения по сигналу воспитателя.
2. Упражнения на гимнастической скамейке.
 1. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 –руки за голову. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
 2. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 -руки в стороны. 2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола. 3 - выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
 3. И. п. – сидя верхом, руки на плечах впереди сидячего. 1 – наклон вперёд. 2 - выпрямиться, в И. п. То же назад. Повторить 6 раз.
 4. И. п. – стоя боком к скамейке, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на скамейку. 2 – шаг левой ногой на скамейку. 3 – шаг со скамейки правой ногой. 4 – шаг со скамейки левой ногой. Повторить 8 раз.
 5. И. п. – сидя спиной к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1– опустить корпус на руках. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

6. И. п.- упор лёжа. Отжимание. 4раза.
7. И. п. – стоя сбоку скамейки, руками взять ребёнка с другой команды. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге.
3. Ходьба в колонне по одному между скамейками.





Педагог: Вот мы и попали в страну здоровья, а здесь тоже зима. И я вам предлагаю покататься на санках . (дети выполняют упражнения сидя на скамейке, продвигаясь вперёд путём подтягивания за руки.)
А теперь мы будем кататься с горки, как пингвины. Для этого нужно лечь на живот и подтягиваясь руками продвигаться вперёд .(все упражнения делаются командами по два раза)



Следующее задание: нужно подлезть в узкую ледяную расщелину змейкой, а вернуться по узкому горному мостику сохраняя равновесие правильно спрыгивая

Педагог: Какие молодцы! Справились со всеми сложными заданиями. Немножко устали, и я вам хочу предложить научиться правильно дышать, восстанавливать свое дыхание. Но не обычным способом (детям раздаются мыльные пузыри).

Дыхательная гимнастика с мыльными пузырями.

Детям раздают бутылочки с мыльными пузырями. По сигналу, дети откручивают крышку у бутылки с мыльными пузырями, и начинают дуть, образуя мыльные пузыри. Первый способ: вдох через нос, выдох через рот. Второй способ: закрыв левую норку, вдох; выдох через рот, потом правой норкой вдох, выдох через рот. 2-4 раза.

Педагог: Здорово у нас получилось с вами и здоровье укрепить и поиграть! Вам нравится в стране здоровья? А я знаю, как можно отдохнуть и расслабить свое тело. Мы превратимся на некоторое время в звёздочки.

Игра-релаксация «Звёзды»

Педагог: Нужно лечь на спину, руки и ноги расставить в стороны, и дотронуться руками и ногами до тех кто лежит рядом. У нас получилось целое созвездие под названием «Здоровье». Закрываем глаза, отдыхаем и слушаем красивую музыку.

Вечерами землю укрывает мгла,
Ночь на синем небе звёздочку зажгла.
Крохотная звёздочка! Яркие лучи!
Путнику дорогу освети в ночи.
Спряталась за облачко
Маленькая звездочка.
Задремала в небе
Слабым огоньком.
Не спалось, наверно,
Озорнице днем.



Педагог: Открываем глаза, тихонько садимся, встаем. Ребята, вот и закончилось наше небольшое путешествие. Пора в детский сад. А в страну здоровья мы с вами еще сходим и не раз и многому научимся.