

**План-конспект
занятия воспитателя Морозовой В.И.
«Радуга здоровья»**

Дошкольники, младшие школьники

Основное направление: здоровье сберегающее

Образовательные области: коммуникация, физкультура

Цель: способствовать укреплению физического здоровья.

Задачи: Воспитательные – развивать коммуникативные качества, умение работать и играть в коллективе, воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;

Познавательные – познакомить детей с «радугой здоровья»;

- сформировать интерес и ценностное отношение к физкультурно-речевым занятиям;

Коррекционно-развивающие:- способствовать развитию двигательной активности;

- психофизических качеств: быстроту, силу, ловкость, выносливость, смелость, память, воображение, внимание, логическое мышление;

- формирование у детей основ здорового образа жизни;

- научить согласовывать речь с движениями;

- сформировать пространственные представления.

Форма занятия : путешествие

Предварительная работа: рисование радуги;

Гимнастика для ног и профилактики плоскостопия;

Пальчиковая гимнастика «1,2,3,4,5»;

Гимнастика для глаз;

Массаж стоп;

Подвижные игры.

Индивидуальная работа: регулировать двигательную нагрузку детей в зависимости от физического развития ребенка;

Создавать ситуации, позволяющие каждому из детей реализовывать физические и нравственные возможности.

План занятия

1. Организационный момент. Подготовка к путешествию

2. Основное содержание. Развивающие игры и упражнения

- разминка;

- массаж пальцев рук;

- гимнастика для глаз;

- массаж стоп

- полоса препятствий;

- подвижные игры «колпачок», «радуга»

- релаксация, выход.

3. Подведение итогов.

Ход занятия:

Организационный момент: коммуникативная игра «Здравствуйте»

Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся друг с другом. Ведь когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

Дети встают в круг, поочередно проговаривая фразу, называя имя ребенка, которому передается мячик «Здравствуй Катя» и так далее.

Вводная часть

Я, хозяйка радужной страны. Мимо пролетала, вас увидела. Решила познакомиться и пригласить вас побывать у нас. А страна наша находится не далеко, - не близко, не высоко не низко. Между небом и землей под самой радугой-дугой. И поможет нам там оказаться мой волшебный зонтик. Закройте глаза, что вы слышите? (звук начинающегося дождя). Можно открыть глаза. Ведь без дождя не может быть радуги. Полетели за мной.

Ну, вот мы и прилетели
«Что за чудо – чудеса,
В гости радуга пришла,
Семь дорожек принесла.
Все дорожки не простые,
А волшебные такие.
По дорожкам кто пройдет
Тот играет и поет,
Всегда весело говорит
Свое здоровье сохранит.

Основная часть:

Перед вами не простая радуга- разноцветная. Это радуга здоровья. На каждой дорожке радуги капелька с заданиями. Мы будем идти по дорожкам и выполнять задания.

1 дорожка – красная.

Эй, веселый народ, отправляемся в поход! (ходьба в колонне по одному)

По дорожке вы шагайте и не отставайте!

По дорожке мы идем, (ходьба на носках)

Солнышку привет мы шлем! (ходьба с вытянутыми вверх руками)

На пятках шагаем, (ходьба на пятках, руки на поясе)

Голову не опускаем.

Гусиным шагом мы дальше пойдем (ходьба в низком присяде)

Поскачем по дорожке (прыжки на одной ноге с продвижением)

На одной ножке. (другую ногу – держим за лодыжку)

Как улитки поползем, (сидя, сгибая ноги в коленях)

Не отстаем!

А теперь быстрее, быстрее (легкий бег с изменением направления)

Побежали веселей!

А теперь пойдем

И немного отдохнем.(упражнение на восстановление дыхания)

Носом вдох, а выдох ртом – руки на поясе

Дышим глубже, а потом – руки вверх, руки вниз.

Шаг, на месте не спеша – шагаем на месте.
Как погода хороша – покружились.
А сейчас идем по кругу – идем по кругу.
Улыбаемся друг другу. Чудеса у нас на свете,
Стали маленькими дети – присели.
А потом все дружно встали – идем на носочках
Великанами мы стали.
До следующей дорожке шагают наши ножки. Дружно сделаем
прыжок и окажемся на следующей дорожке

2 дорожка – оранжевая.

- На этой дорожке мы будем делать дыхательную, пальчиковую гимнастики.

Раз – два – три – четыре – пять, (поочередно соединять пальцы-мизинцы, безымянные, большие и т д)

Вышли пальцы погулять (хлопки в ладоши)

Этот пальчик самый сильный, (массаж правого большого пальца)

Самый толстый и большой. (массаж левого большого пальца)

Этот пальчик для того, (массаж правого указательного пальца.)

Чтоб показывать его (массаж левого указательного пальца.)

Этот пальчик самый длинный (массаж правого среднего пальца)

И стоит он в середине. (массаж левого среднего пальца)

Этот пальчик безымянный, (массаж правого безымянного пальца)

Он избалованный самый (массаж правого безымянного пальца)

А мизинчик, хоть и мал, (массаж правого мизинца)

Очень ловок и удал. (массаж левого мизинца)

После этого дети растирают кисти рук и встряхивают их.

3 полоска – желтая.

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см.
от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.
(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево,
вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый;
перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует
сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений
пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от
наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает
кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

4 дорожка – зеленая.

«Поиграем с ножками»

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.

Сядем рядом отдохнем

И массаж подошв начнем. (удобно сесть и расслабиться)

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.
Ласка всем, друзья, нужна
Это помни ты всегда (погладить стопу от пальцев до щиколотки)
Разминка тоже обязательна,
Выполняй её старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся (сделать разминание стопы всеми пальцами)
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно,
Это всем давно понятно. . (Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.)
Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони! (похлопать подошву ладонью)
Гибкость тоже нам нужна,
Без неё мы никуда.
Раз – сгибай, два – выпрямляй
Ну, активнее давай. (согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз)
Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай. (покатать подошвами палку, несильно нажимая на нее)
В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
1, 2, 3, 4, 5,
Будем ножки укреплять (ходьба на месте)
На носочки поднялись, опустили сразу вниз.
Выпад сделали вперед,
Подпружинили и вот
Мы назад вернулись, и друг другу улыбнулись.

5 дорожка – голубая.

Полоса препятствий.

1. Ходьба змейкой с мешочком на голове.
2. Кувьрки вперед.
3. Прыжки из обруча в обруч.
4. Перебрасывание мяча друг другу.

6 дорожка – синяя.

Игра «Колпачок». Дети стоят в кругу. В центре один ребенок – «колпачок» сидит на корточках. Дети идут по кругу со словами:

«Колпачок, колпачок

Тоненькие ножки,

Красные сапожки

Мы тебя кормили ,

Мы тебя поили

На ноги поставили

Танцевать заставили.»

Дети останавливаются, хлопают в ладоши со словами:

«Танцуй сколько хочешь,

Выбирай кого захочешь»

Ребенок «колпачок» танцует и выбирает другого «колпачка»

Подвижная игра «Радуга»

Дети выбирают жетон – цвет радуги. Пока играет песня «Кто построил радугу», дети бегают врассыпную. Во время музыкальной паузы дети должны встать в том порядке, в каком расположены цвета радуги. Затем дети обмениваются жетонами и игра повторяется.

Заключительная часть

7 дорожка – фиолетовая.

Релаксация «Радуга»

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза.

Дождик лей, лей, лей,

Теплых капель не жалеи.

Тогда радуга – дуга

Унесет нас всех туда,

Где травушка зеленая,

Где речка бирюзовая,

Где желтенький песок.

Весь мир привыкли видеть люди

Удивительным и разным.

Красный – пробуждает в человеке мужество, делает его сильным, отважным.

Оранжевый цвет – цвет сказки и фантазии.

Желтый – цвет радости и веселья.

Зеленый – успокаивает, самый целебный, цвет живой природы.

Голубой – цвет чистого неба, несет прохладу.

Синий – цвет моря, безграничных возможностей.

Фиолетовый – цвет мечты, веры в чудо.

-Дождик давно закончился, радуга исчезла, проснулось солнышко.

Дети потянулись и встали.

Итог: оценка работы детей.

Вот наше путешествие и закончилось. Чему вы сегодня научились? Что узнали интересного? Чем занимались?

- ответы детей.

- Мне понравилось, что вы были быстрыми, ловкими, внимательными, добрыми.

По дороге радуги шагали, играли мы и танцевали.