

м.Вінниця

Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад №26 Вінницької міської ради»

Вихователь-методист Романюк Наталія Анатоліївна

Вихователь Оцалюк Наталія Володимирівна

Морський круїз по морю здоров'я

(відкрите заняття з фізичного виховання з використанням нетрадиційних методів оздоровлення для дітей групи спеціального призначення з вадами опорно-рухового апарату)

Мета. Закріпити знання з питань здорового способу життя; про будову тіла, про його призначення. Формувати у дітей розуміння необхідності берегти своє здоров'я. Вправляти дітей у найпростіших видах самомасажу. Сприяти активізації функцій внутрішніх органів, розвитку моторики, координації рухів і довірливої уваги дитини. Розвивати спритність та швидкість. Виховувати бережливе ставлення до свого організму, бажання його розвивати, тренувати, зміцнювати.

Обладнання: мультимедійна презентація, доріжки здоров'я виготовлені з нетрадиційних та природних матеріалів, гумові ребристі м'ячики, клин-підставки, еспандери, синя тканина.

Хід заняття

- Доброго дня, шановні гості, ми раді вітати вас із командою на борту круїзного лайнера та відправляємось разом з вами в круїз по Морю Здоров'я. Курс триматимемо на фізичний розвиток, а допоможуть нам у цьому гарний настрій і ваша увага.

- Отож команда рівняйся, струнко, піднімаємось по трапу на борт нашого лайнера.

(Ходьба по доріжках здоров'я з нетрадиційного матеріалу)

- Ми відпливаємо! **(Звучить гудок корабля)** Щоб наша прогулянка пройшла легко і ніхто не потерпав від морської хвороби виконаємо стимулюючу гімнастику, а ви пасажири не лінуйтесь і повторюйте за нами.

(слайд 1 борт корабля)

- Спочатку зробимо гімнастику для очей. **(Музичний супровід)**

Гімнастика для очей

- 1.Витягніть перед собою руку і виставте один пальчик. Водіть пальцем по колу і слідкуйте за ним очима: спочатку в один бік, а потім в інший.
2. Широко відкрийте очі, а потім міцно заплющіть їх (5-6разів).
3. Подивіться угору, а потім опустіть очі додолу (5-6 разів).
4. Швидко покліпайте очима.

5. Заплющіть очі й коловими рухами вказівних пальців помасажуйте повіки (1 хв.)

6. Подивіться один на одного і скажіть своїм друзям, який у них настрій. Якщо настрої веселі, то на обличчі з'являється усмішка.

А щоб усмішка була гарна, потрібно, щоб у вас були здорові зуби.

Вправи для зміцнення зубів.

1-4 — стиснути зуби;

15-20 раз постукати зубами.

- А зараз зробимо гімнастику для наших вух.

(Змінюється мелодія)

(слайд 2 морські зірки)

Вихователь: Команда, увага, по лівому борту нашого лайнера нас зустрічають перші морські мешканці – морські зірки, вони манять нас до себе, щоб погратися.

Су джок терапія (масаж м'ячиками)

(Стоячи навколо обруча)

Діти беруть в руки м'ячик стають в коло один за одним

1. Перекочування м'яча по спині один одному вгору-вниз 3-5 разів.
2. Коловими рухами прокочування м'яча по попереку один одному вліво-вправо 3-5 разів.
3. Перекочування м'яча в положенні сидячи лівою ступнею вперед-назад 3-5 разів, потім правою ступнею 3-5 разів.
4. Перекочування м'яча в положенні сидячи лівою ступнею вліво-вправо 3-5 разів, потім правою ступнею вліво-вправо 3-5 разів.
5. Перекочування м'яча уздовж випрямлених правої та лівої ноги по 3-5 разів.
6. Перекочування м'яча по зовнішній стороні стопи лівої ноги вперед-назад 3-5 разів, правої ноги вперед-назад 3-5 разів.

(Змінюється мелодія)

(слайд 3 ліани)

Вихователь: Ну що ж команду продовжуємо подорож, по лівому борту нашого лайнера острів ліан давайте і з ними пограємось.

Вправи з еспандером

1. Розведення рук в сторони

Ноги поставити на ширину плечей. Руки з стрічкою перед собою долонями всередину. Руки відвести в сторони, поки лопатки не будуть зведені разом, плавно повертаємось у вихідне положення. 5-6 разів

2. Розгинання рук в сторони

Ноги поставити на ширині плечей, кисті рук розташувати у плечей, стрічку тримати у руках за спиною. Повільно розводимо руки в сторони до повного випрямлення. Зберігаючи опір повернутися у вихідне положення. 5-6 разів

3. Опускання прямих рук через сторони вниз

Ноги поставити на ширину плечей. Руки з еспандером підняті над головою долоньями назовні. Поступово розводимо руки в сторони опускаючи стрічку за спину. Підняти руки через сторони вгору у вихідне положення. 5-6 разів

4. Піднімання експандером по черзі правої та лівої ноги в сторони

Ступню лівої ноги просмикнути в ручку еспандера. Взятися двома руками за вільну ручку. Тулуб і ноги вирівняти. Руки зігнуті в ліктях. Підняти ногу вбік до упору, повільно опустити. 5-6 разів Те саме правою ногою.

(змінюється мелодія)

(слайд 4 морське дно)

Вихователь: А ще на морському дні є багато коштовних каменів – перлів, які виростають в панцирі морського молюска, відправляємось на їх пошуки. Давайте опустимось на морське дно і пошукаємо скарби.

Вправи з клин-підставкою, все виконується з положення лежачи.

1. Піднімання голови та зафіксувати голову на 3 – 5с.
2. Піднімання та опускання рук через сторони та зафіксувати на 3 – 5с.
3. Піднімання по-черзі правої та лівої ноги, зафіксувати на 3-5 с.
4. Прогнути спину назад, опираючись на руки, зафіксувати положення 3-5с.

(слайд 5 перлина)

Вихователь: А ось і наш скарб, але нам потрібно розділити коштовні білі перли від кольорових.

(діти перебирають камінчики за кольорами, **звучить заспокійлива музика**)

Вихователь: Ну що ж продовжуємо наш круїз, аж ось за бортом нашого лайнера **(звук шторму) (слайд 6 шторм)** несподівано вирує шторм, але наша смілива команда впорається і з цим негараздом.

Вправи з тканиною

1. Піднімання тканини вверх-вниз.
2. Присідання з тканиною, ховаючись під неї.
3. Натягнути тканину прогинаючи спину назад.
4. Пролізання під тканиною, спочатку хлопці, а потім дівчата.

(слайд 7 берег)

Вихователь: А от і видніється рідний берег нашого садочка, давайте спустимось по трапу із нашого лайнера та пройдемо по берегу моря, послухаєм його ще раз і подихаємо свіжим морським повітрям.

Звуки моря, чайки

(Ходьба по доріжках здоров'я)

Море тихе і спокійне, ми вдихаємо солоне морське повітря глибокий вдих-видих. Вітер своїм подихом здіймає хвилі і підіймає їх високо-високо. Підняли повільно руки вгору – вдих, опускаєм повільно руки – видих. Ми сповнені сил та енергії. Повертаємось до дитячого садочку.