

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение "Детский сад N4 "Соколенок"
г.Дагестанские Огни



Сообщение
для педагогов из опыта работы
«Оздоровительный игровой
час с детьми 5–7 лет»
Выступление воспитателя
Канбаровоу Т.Н.
на педсовете



2019г.

Роль современного педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста. Ведь здоровье - важный фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Ценностным ориентиром традиционного физического воспитания в ДООУ были и остаются принятые в нем нормативные способы организации двигательной активности.

Очень важна организация гибкого, динамического режима, который предусматривает разнообразие деятельности детей, смена помещений (перемещение детей по детскому саду, организация "прогулки" в хорошо проветриваемых помещениях спортивного и музыкального залов, развлекательная программа для детей).

Все эти виды деятельности мы объединяем в такую инновационную форму как "оздоровительно-игровой час", который предполагает комплексный подход, включающий оздоровительные компоненты в познавательную, музыкальную, изобразительную деятельность на основе взаимодействия всех специалистов.

Цель введения оздоровительно-игрового часа в ДООУ: создание условий для оздоровления детей посредством оптимизации двигательной активности и стабилизации эмоционального состояния дошкольников.

В содержание "оздоровительно-игрового часа" входят подвижные игры с оздоравливающим эффектом; дыхательные, пальчиковые и зрительные гимнастики; элементы релаксации. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются образно-игровые сюжеты, объединенные одной темой дня.

Дети учатся жизни играя. Именно в играх они вступают в разные, порой сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя ловкость, смелость, сообразительность. У дошкольников все занятия, которые воспитатель проводит по физкультуре, сводятся к игре, ориентированной на соблюдение требований, в которой оказывается влияние на психофизиологическое развитие детей, развитие моторных умений, организации коллективных действий детей, по мере возможности, проводимых на свежем воздухе, легком усвоении педагогами для проработки с детьми, не требующем особых приспособлений и пособий. Таким образом, оздоровительно-игровой час является эффективной дополнительной формой организации физкультурно-оздоровительной работы в деятельности воспитателя.

Оздоровительно – игровой час в подготовительной группе

Сентябрь

Подвижная игра

карточка № 1

«Быстро возьми, быстро положи»

Цель:

Совершенствовать навыки детей бега в быстром темпе, развивать ловкость.

Оборудование: стулья, погремушки или кубики, корзины.

Описание: На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трём-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м увеличить расстояние для бега). Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

Пальчиковая гимнастика

Карточка 1

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем листья собирать.

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем
Загибают пальчики, начиная с большого
Сжимают и разжимают кулачки.
Загибают пальчики, начиная с большого.
«Шагают» по столу средним и указательным пальчиками.

Карточка 4

«За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,
В лес идем мы погулять.
За черникой, за малиной,
За брусникой, за калиной.
Землянику мы найдем
И братишке отнесем.
Пальчики обеих рук здороваются, начиная с большого.
Обе руки идут по столу.
Загибают пальчики, начиная с большого.
Обе руки идут по столу

Дыхательная гимнастика

Карточка №2

Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.
ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.
Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Карточка №4

Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок.
Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.
Повторите с ребенком три-пять раз.

Гимнастика для глаз

Карточка №1

«Ириски от киски»

Массаж глаз

В гости к нам явилась киска. Потереть друг о друга средние пальцы рук
Всем дает она ириски:
Мышке, лебедю, жуку, Прикрыть неплотно глаза и провести паль-
Псу, зайчонку, петуху. цами, не надавливая сильно на кожу, от
внутреннего края глаза к внешнему.
Рады, рады все гостинцам! Совершать круговые движения зрачками
Это видим мы по лицам. глаз вправо и влево
Все захлопали в ладошки, Хлопки в ладоши
Побежали в гости к кошке. Постучать подушечками пальцев друг о друга.

Упражнения для осанки

Карточка №3

«Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатiku. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И. п. : встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться

Игра малой подвижности

Карточка №1

«У меня есть все»

(игра для детей 4-6 лет)

Перед началом игры дети ложатся на ковер, руки вдоль тела, вытягиваются.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Есть у кровати спинка, (Приподнимают голову и плечи, носки ног смотрят строго вверх.)

А у чайника — носик, (Садятся, приставляют два кулачка к носу, один за другим.)

А у тумбочки — ножки, (Садятся на корточки.)

А у кастрюли — ручки. (Руки ставят на пояс или к плечам.)

А в этой большой кастрюле (Встают и показывают кастрюлю, сомкнув руки перед грудью в круг.)

Есть очень вкусный компот. («Заглядывают» в кастрюлю.)

А у меня —

И ножки, (Показывают ножки.)

И ручки, (Показывают ручки.)

И носик, (Показывают носик.)

И спинка, (Показывают спинку.)

И вот ещё что —

Очень голодный живот! (Показывают живот.)

Игровой массаж

Карточка №9

«Дождик»

Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»

Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите- Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом

Дождик бегаёт по крыше- Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом

Релаксация

Карточка №2

Релаксация «Воздушный шарик»

(Дети сидят на стульчиках)

Откиньтесь на спинку стульчика, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик.

А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

Снова вдохните и наполните легкие воздухом

Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением.

Оздоровительно – игровой час с детьми 4-7 лет

подвижная игра

КАРТОЧКА № 4

«Совушка»

Цель:

Совершенствовать навыки детей бегать в разных направлениях с выполнением движений, развивать равновесие.

Описание:

Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

Пальчиковая гимнастика

Карточка 7

На базар ходили мы,

Много груш там и хурмы,

Есть лимоны, апельсины,

Дыни, сливы, мандарины,

Но купили мы арбуз –

Это самый вкусный груз! Пальцы сжимаются и разжимаются в кулак

Соединяем мизинцы, безымянные, средние,

указательные и большие, по очереди.

большой отводится вверх

Карточка 10

«Пчела»

Прилетела к нам вчера

Полосатая пчела.

А за нею шмель-шмелек

И веселый мотылек,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза.

Пожужжали, полетали,

От усталости упали

Машут ладошками.

На каждое название насекомого загибают пальчик.

Делают кружочки из пальчиков подносят к глазам.

Роняют ладони на стол.

Дыхательная гимнастика

Карточка №5

Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит.

«Надувая шарик»

широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Карточка №10

Дыхательная гимнастика «Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох, произносить «ку-ка-ре-ку».

Гимнастика для глаз

Карточка №3

«Снежинки»

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись «Фонарики»

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей Поднять руки вверх и посмотреть

Легкие пушинки. на них

Чуть затихла злая вьюга- Медленно опустить руки и просле-

Улеглись повсюду. дить за ними взглядом

Заблестали, словно жемчуг,- Развести поочередно руки в стороны

Все дивятся чуду. и проследить за ними взглядом

Заискрились, засверкали Выполнить руками движение «нож-

Белые подружки. ницы»

Заспешили на прогулку Шаг на месте

Дети и старушки.

Упражнения для осанки

Карточка №5

«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И. п. : стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 34 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

Игра малой подвижности

Карточка №4

«Ворота»

(игра для детей 4-7 лет)

Дети идут по площадке парами, держась за руки.

На сигнал воспитателя: «Ворота!» все останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами — и становится впереди. Игра продолжается.

Игровой массаж

Карточка №10

«Паровоз»

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом

и положив друг другу на плечи ладони

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Похлопывание по спине ладонями

Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Поворот на 180, поколачивание ку-

Стоять на месте не хочу! лачками

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, постукивание паль-

Колесами стучу, стучу, цами

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, поглаживание ладо-

Садись скорее, прокачу! нями

Чу, чу, чу! Легкое поглаживание пальцами

Релаксация

Карточка №3

Релаксация «Полет высоко в небе»

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко.

Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

подвижная игра

КАРТОЧКА № 7

«Жмурки»

Цель: Учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

Оборудование: платок.

Описание: Выбирается водящий – «жмурка». Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности, для жмурки, дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь «жмурка» передаёт свою роль пойманному.

Правила: Завязанную на глаза повязку не снимать и не подглядывать.

Варианты: Если игра проходит на улице, то очерчивается граница, за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

Пальчиковая гимнастика

Карточка 13

Щука хищная, зубастая,
Для лещей, плотвы опасная,
Ищет, чем бы поживиться?
Кто-то там, в воде резвится?
Чей-то рядом хвост мелькает?
Хвать? Тут щука не зекает!
Но попалась на крючок –
Тащит щуку рыбачок!
Двумя руками изобразить пасть щуки.
Щука щёлкает зубами – пальцами. Ладонь сложить лодочкой.
Руками имитировать движения рыб.
Помахать кистями рук, как хвостом.
Пасть щуки захлопывается.
Указательным пальцем изобразить крючок,
Перебирать руками воображаемую леску, тащить из воды щуку.

Карточка 17

«Кукушка»

Летела кукушка мимо сада,
Поклевала всю рассаду,
И кричала: «Ку – ку!»
Мак,
Раскрывай один кулак.
Руки согнуты в локтях, скрещены перед грудью. Выполняют плавные, волнообразные движения от предплечья до кончиков пальцев.
Лицевая сторона левой ладони развёрнута вверх, пальцы от себя, пальцы правой руки – в «щепотку», клюют.
Положение рук меняется, выполняются те же действия. Пальцы имитируют крик – раскрывая и закрывая клюв.
Пальцы сжимаются в кулак.
По очереди раскрывают каждый кулак по два раза.

Дыхательная гимнастика

Карточка №13

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»
Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.
На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Карточка №18

Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.
Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.
Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».
Повторить 5–6 раз.

Гимнастика для глаз

Карточка №7

«Липы»

Гимнастика для глаз

(все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)

Вот полянка, а вокруг Широким жестом развести руки в стороны

Липы выстроились в круг. Скругленные руки сцепить над головой

Липы кронами шумят, Руки вверх, покачать ими из стороны в

Ветры в их листве гудят. сторону

Вниз верхушки пригибают Наклониться вперед

И качают их, качают. Наклонившись, покачать туловищем из

стороны в сторону

После дождика и гроз Выпрямиться, руки поднять

Липы льют потоки слез. Плавно опустить руки, перебирая пальцами

Каждый листик по слезинке Руки вниз, встряхивать кистями

Должен сбросить на тропинки.

Кап и кап, кап и кап – Хлопать в ладоши, описывая руками круг

Капли, капли, капли – кап! сначала в одну, потом в другую сторону

До чего же листик слаб! «Уронить руки»

Он умоется дождем, Погладить сначала одну, потом другую руку

Будет крепнуть с каждым днем. Сжать кулаки

Упражнения для осанки

Карточка №8

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И. п. : встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные

руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались

позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать

позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! Это нужно для осанки, это точно!

За спиною спрячем вас! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, стряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

Игра малой подвижности

Карточка №8

«Летает — не летает»

(игра для детей 4-7 лет)

Дети садятся или становятся полукругом.

Ведущий называет предметы. Если предмет летает — дети поднимают руки вверх или в

стороны. Если не летает — руки опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, при этом у

многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься.

Необходимо своевременно удержаться и не поднимать рук, если назван нелетающий предмет.

Игровой массаж

Карточка №11

«По таинственной дороге»

Гимнастика для стоп

По таинственной дороге Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

Шли таинственные ноги.

По большой дороге Ходьба на месте, не отрывая носки от пола

Зашагали наши ноги.

По пыльной дорожке Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

Шагали наши ножки.

А маленькие ножки Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,

Бежали по дорожке. согнутых в коленях

На узенькой дорожке Ходьба со сведенными носками ног
Устали наши ножки.
Усталые ножки Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа
Шли по дорожке. туловище прямо и глядя вперед
На камушек мы сели, Сидя на стуле, поднимать и опускать носки
Сели, посидели. ног, не отрывая пяток от пола
Ножки отдыхают, Погладить мышцы ног и ступни
Мышцы расслабляют.

Релаксация

Карточка №5

Релаксация Космос.

Мы друзей хороших на Луне нашли.

Пригласили в космос их и летим.

Мы парим, как ласточки, в вышине.

Звёздами любимся в тишине.

Ветерок - проказник вскоре прилетел.

Опустив на землю нас, нежно шелестел.

(лёжа на спине, полное расслабление туловища и конечностей,
рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка)