**Оздоровительное занятие «Игры для здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Примерное содержание работы** | **Методическое руководство** |
| Строевые упражнения. Ритуал приветствия. | Участники стоят в кругу. Инструктор приветствует участников: «Физкульт!». Участники отвечают: «Привет!» | При приветствии руки поднимают вверх. |
| Сообщение цели встречи, проверка готовности. Эмоциональный настрой. | Инструктор: Заниматься все готовы? (да)  Тогда руки вверх подняли и друг другу помахали!  Нчинается игра, скучать нам некогда, друзя!  Сегодня мы будем весело играть  И учиться правильно дышать | Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. |
| Разминка: ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу | Взрослые и дети выполняют ходьбу парами, держась за руки, в разные стороны. По сигналу делают остановку, чтобы поиграть в ладошки друг с другом. По следующему сигналу – «Разбежались!» - участники разбегаются врассыпную. | Задания для выполнения в парах могут быть разными: прыжки, обнимашки и т.д. |
| Комплекс ОРУ  На гимнастической скамье (с использованием дыхательных упражнений) | 1. «Кукушка».  И.п.: сидя поперёк скамейки, взявшись за руки. Медленно наклонять туловище вперёд – сделать выдох с произнесением звуков «ку-ку-ку».  2. «Жук».  И.п.: сидя поперечно, руки на поясе. Повороты туловища в стороны с поочерёдным отведением в ту же сторону выпрямленной руки. Выполнить упражнение с громким произнесением звука «ж-ж-ж».  3. «Ветер».  И.п.: сидя на скамейке поперечно, руки сцепить в замок и поднять вверх. На счёт 1-3 выполнить наклон вправо(влево) со звуком «ш-ш-ш»; 2-4 – и.п.  4. «Буря миновала»  И.п.: стоя рядом со скамейкой, ноги вместе, лицом друг к другу, взяться за руки. Прыжки ноги вместе, руки в стороны.  5. «Медведь потягивается»  И.п.: лёжа животом на скамейке, кисти и ступни ног на полу. На счёт 1 одновременно поднять руки и ноги вверх, потянуться – «пфф»; 2 – и.п.  6. «Филин».  И.п.: встать на гимнастическую скамейку, ноги вместе, руки за голову в замок. Быстро присесть, руки опустить вниз, охватить руками колени. Сложиться в комочек, длительно выдыхать с произнесением звука «пффф». | Родители контролируют правильность выполнения упражнений. Нагрузка регулируется самими участниками.  Поощрять участников за старания. |
| Подвижная игра «Кот и мыши» | Дети и взрослые стоят спиной друг к другу. Взрослые играют роли котов, а дети – мышей. Все произносят четверостишие вслух:  Тише, мыши, тише, мыши!  Кот сидит на нашей крыше.  Мышка, мышка, берегись и коту не попадись!  После чего «кот» старается поймать «мышь». Затем игроки меняются ролями. | Догонялки можно начинать после окончания слов. Каждая новая игра начинается одновременно. |
| Свободная игровая деятельность «Ералаш» | Взрослые и дети организуют игры по интересам | Взрослые оказывают страховку по необходимости |
| Релаксационная гимнастика | Участники удобно располагаются на спортивных матах, родители выполняют поглаживающие движения своим детям. Звучит спокойная музыка. Инструктор читает стихотворение О. Зайцевой «Жизнь идёт за годом год…» | Поглаживают друг друга |
| Рефлексия | Беседа по вопросам о своих впечатлениях, своём настроении и самочувствии | Способствовать сохранению дружеской атмосферы |
| Настрой на следующую встречу | Дружно в зале мы играли, и бежали, и скакали,  А теперь, детвора, всем домой идти пора!  Будьте здоровы!  Участники: Будем Здоровы!!! | Построение в кругу |