Детский вид деятельности по формированию ЗОЖ у детей .

**« Займи дом»**

**Оборудование:** Мешочек с песком 10х10

Ход: Каждый ребенок у стены « дома» с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку. По сигналу ведущего , дети перебегают из , дома в дом , встают, принимая и удерживая правильную осанку.

Правила игры:

1. Действовать строго по сигналу ведущего.
2. Игра заканчивается , когда все примут правильное положение.

*Эмоционально- мотивационный компонент*

Игровые упражнения.

**« Не расплескай воду»**

Цель: развивать у детей положительное отношение , интерес к упражнениям для формирования правильной осанки.

И.п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка ( коромыслом) Ребенок представляет , что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома. Наклон в правую ,а затем в левую сторону. ( импровизация зачерпывания воды) . Гордой легкой походкой он передвегается с коромыслом по залу.

Условия: палку- коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельно полу.

**« Шалтай –болтай»**

Цель: развивать у детей положительное отношение , интерес к упражнениям для формирования правильной осанки , снятия мышечного напряжения.

ХОД ИГРЫ:

*Установка:* Я Шалтай- болтай, люблю крутиться- вертеться.

Шалтай- болтай сидел на стене.( ребенок поворачивает туловище вправо- влево,напрягая мышцы)

Шалтай- болтай свалился во сне ( ложится на пол, расслабляется)

*Правила игры:* В конце не падать на пол,а ложиться. Повторить 2-3 раза.

Взрослый вместе с детьми анализирует итоги игры:

* Какие были у вас ощущения , когда вы легли на пол?
* Для чего полезно расслаблять мышцы?
* Какое настроение у Шалтая- болтая?