Программное содержание:

1. Формировать сознательное отношение к правильной осанке.

2. Осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата детей через тренировку на тренажерах.

3. Обучать массажу кистей рук мячами-массажерами «су-джок».

4. Развивать умение соотносить цвет с настроением.

5. Снижать уровень психо-эмоционального напряжения.

6. Формировать позитивное взаимодействие друг с другом.

7. Воспитывать у детей ценностное отношение к своему здоровью и здоровому

образу жизни.

Пособие и оборудование.

1. Аудиозаписи.

2. Поднос с морскими раковинами.

3. «Сухой дождь».

4. Массажные дорожки.

5. Тренажеры: велотренажер, батут, диск «Здоровье», беговая

дорожка, фитбол, «Гребля», массажер для стоп «Вертушка».

6. 3 обруча, цветные прозрачные платки.

7. «Сухой бассейн».

8. Массажные мячики «су-джок».

9. Аквалампа.

10. Аромолампа.

11. Шкатулка с жемчужинами.

Вводная часть:

*Ритуал входа в сказку. Дети стоят перед дверью в физкультурный зал. Звучит*

*спокойная сказочная музыка.*

Воспитатель: Ребята, сейчас мы пойдем с вами в сказочную Волшебную

страну.

Вы слышите музыку? Сказка ждет вас. Но войти в Волшебную страну может только тот, кто умеет прислушиваться к тому, что происходит вокруг и кто не нарушит покой жителей сказки.

*(Дети входят в зал)*

Воспитатель: Интересно, в какую сказку мы попали? *Я* вижу здесь что-то

спрятано! *(Воспитатель с подноса снимает цветной платок.*

*Музыка выключается)*

Воспитатель: Что это, ребята?

Дети: Это ракушки.

Воспитатель: Да, это морские ракушки. Они все необычные, красивые. Я их

вам сейчас раздам, а вы приложите к уху и каждая ракушка

расскажет свою историю. Слышите шум моря? Это начинается

сказка. Положите все раковины в корзиночку и послушайте

историю, которую рассказала моя раковина. Оказалось, ребята, что

все эти раковины жили в Волшебном море в волшебной стране. И у

каждой раковины была своя жемчужина, которая может выполнить

только одно желание. Но морское чудище похитило все жемчужины

и спрятало глубоко на дне морском. И вот ракушка просит вас

помочь найти все жемчужины.

Вы готовы помочь беде - с ракушками пройти везде,

Со дна жемчужины найти, желания чтоб исполниться могли?

Дети: Мы готовы помочь ракушкам.

Воспитатель: Труден путь к Волшебному морю. Нас ждут препятствия,

приключения. А для этого мы должны хорошо подготовиться. Сначала давайте проверим свою осанку у стены. Ведь добрые сказочные герои не только сильные, но и красивые.

***Упражнение па формирование правильной осанки:***

МЕДУЗА:

И.п: -Стоя у стены, руки подняты вверх. 1-2- присесть, руки и спина скользят по стене, 3-4- вернуться в исходное положение. ( 2-3 раза);

Воспитатель: Вот такой красивой и прямой должна быть всегда ваша осанка.

А теперь наш путь лежит по массажной дорожке через «сухой дождь», который придаст вам сил, создаст хорошее настроение во время путешествия

***Ходьба по массажным дорожкам через «сухой дождь», по разноцветным***

***следам. (3раза)***

Воспитатель: Посмотрите, у нас под ногами как будто волшебная дорожка. Она

живая и может очень быстро меняться. Вот сейчас мы идем по песку, он становится все горячее и горячее, он просто обжигает ноги (дети подпрыгивают). Вот волна накатила на песок, надо перейти

ручей (дети поднимают ноги...). Дальше на нашем пути иголочки, маленькие шишечки, сучки... ,вот опять шагаем по мягкой траве.

***(Пантомимическое имитационное упражнение «Живая дорожка»)***

Воспитатель: Наша дорога лежит через восточную страну, слышите восточную.

музыку? Давайте отдохнем, сядем по-восточному, выпрямим спинки, послушаем музыку, попляшем руками, чтобы они тоже были красивыми.

***Восточная гимнастика***

**1.** И.П. - Сидя на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на коленях.

Удерживать положение в течение 30 сек.

**2.** **«Кувшинчик»** И.П.: Ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх.

1-2- поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой.

3-4- исходное положение. (5-6 раз)

**3.«Листочки»** И. П.: руки подняты вверх, чуть согнуты в локтях.

1-8- одновременные круговые вращения двумя руками кистями вправо

(полный круг).

9-16- повторить то же влево. (3-4 раза)

**4. «Шарик»** И.П.: Руки вытянуть вперед.

1-4- медленно поднимать попеременно или одновременно руки вверх с

волнообразными движениями кистями.

5-8- то же с перемещением рук вниз (30-40 сек).

**5. «Змея»** И.П.: ладони обоих рук сложены пальцами вперед вместе

1-4- змеевидные движения двумя руками вперед;

5-8- вверх;

9-12 -вправо;

13-16 - влево. (2 цикла).

**6. «Волна»** И.П.: Руки с переплетенными пальцами находятся: перед грудью

ладонями вниз; локти слегка разведены.

1 -4 - круговые волнообразные движения с соединенными кистями

вправо;

5-8 - влево. (2 цикла).

**7. «Натянутый лук»** И.П.: Руки вверху ладонями наружу; пальцы

переплетены.

1 -8 - пружинящие движения руками назад. (2 цикла).

**8. «Принцесса востока»** И.П.: Руки согнуты в локтях на уровне шеи ладонями

вниз, пальцы переплетены.

1-2 —движения головой вперед- назад;

3-4 - вправо-влево;

5-8 - по кругу. (2 цикла).

**9.** И.П.: (см. **упр.** №1)

***Дыхательное упражнение «Запах цветов»***Воспитатель: В сказочной стране растут волшебные цветы. Почувствуйте их

запах!

И.П. – стоя, голова опущена, руки скрещены внизу.

1-2 - голову поднять вверх, руки поднять вверх, развести в стороны - вдох;

3-4 - вернуться в И. п. - выдох. (3 раза).  
Воспитатель: Дышите полной грудью, спокойно, ровно!

*(в зале включена аромапампа)*

Вторая часть - основная:

Воспитатель: Наше сказочное путешествие продолжается. Сказочным героям надо набраться сил, поэтому я предлагаю тренировку в тренажерном зале.

1. **Велотренажер.**
2. **Вертушка.**
3. **Батут** - И.П.: руки на поясе; прыжки на двух ногах.
4. **Диск «Здоровье»** - И.П.: сидя, ноги «по-турецки». Повороты по кругу, отталкиваясь руками от пола.
5. **Беговая дорожка.**
6. **Фитбол *-* упр. «Лягушка»** - И.П. - лежа животом на мяче, руки и ноги свободно опущены.
7. оттолкнуться ногами, прокатиться вперед, упор на руки;
8. оттолкнуться руками, прокатиться назад, упор на ноги.

**7. Гребля** - попеременно правой и левой рукой.

**8. Массаж стоп** - массажными валиками.  
После 4-х упражнений на тренажерах выполняем

***Упражнение на профилактику нарушения осанки: «Камень — звезда».***

И.П.: лежа на спине.

По сигналу «Камень» - руками обхватить ноги, согнутые в коленях, голову опустить к коленям.

По сигналу «Звезда» - свободно раскинуть руки и ноги.

***Упражнение на расслабление:  
«Радуга».***(с цветными платками)

Дети лежат или свободно рассаживаются по всему залу.

Воспитатель накрывает их цветными прозрачными платками.

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель: Садитесь по удобнее, расслабьтесь. Представьте себе, что вы сидите на мягкой травке. Над вами голубое небо, а на небе яркая, разноцветная радуга. Она блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение.

Красный цвет дает вам тепло и силу. (Вы становитесь сильными вам тепло и приятно).

Желтый цвет приносит радость. (Лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь).

Зеленый цвет - цвет травы и листьев. (Вам хорошо и спокойно).  
Синий - цвет воды и неба. (Он освежает как вода в жару).  
Запомните ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги -  
пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным, как  
радуга. (Воспитатель снимает платки).

*После 8 упражнений проводится* ***Очистительное дыхание  
«Мой страх исчезает с упражнение «Ха!»***

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.  
Воспитатель: На дне волшебного моря притаилось чудище. Наш страх исчезнет

с упражнением «Ха!». Всем своим страхом, неудачам, печалям надо

говорить «ХА!» - и тогда испугаются и отступят от нас.

И.П.: стоя.

Прямые руки поднять над головой, ладони соединить - глубокий вдох через нос.

Полный выдох через рот с произнесением «Ха!», при этом резко  
 наклониться вперед и опустить руки. (3 раза).  
Воспитатель: При выдохе мы выбрасываем из себя недомогания, усталость,

болезни.

**Третья часть - заключительная:**

Воспитатель: Тренажеры помогли нам стать сильными, выносливыми, ловкими.

Теперь можно отправиться к волшебному морю.

*(дети идут по ребристой дорожке к «Сухому бассейну», выстраиваются вокруг него на массажные коврики)*

Воспитатель: Оглянитесь вокруг! Чудище нигде не видно. Наверное, оно нас

испугалось и исчезло. Но главное доброе дело мы еще не сделали. О чем просили нас раковины? (ответы детей: «Найти жемчужины и вернуть их»).

Воспитатель: Давайте сначала попробуем, какая вода в море?

***Упражнение «Ныряльщики»***

И. П.: Стоя, руки спрятаны за спину. Наклонится достать головой до дна.

6-8 раз.  
Воспитатель: Давайте попробуем поймать кого-нибудь в море?

***Упражнение «Кого поймали?»***

И. П.: Стоя, руки перекрещены перед грудью.

1 - наклониться, достать 2 шарика;

2 - показать шарики, сказать что поймали (рыбку, морскую звезду,  
медузу);

1. наклониться, положить шарики;
2. вернуться в И. П. (4-6 раз)

Воспитатель: А теперь войдите в море и найдите на дне волшебные

жемчужины.

***Упражнение «Достань со дна бассейна»***

***(****Воспитатель заранее прячет на дне бассейна шкатулку с жемчужинами и просит* *детей найти ее)*

*Утверждение победы:*

Воспитатель: Вот они - волшебные жемчужины! Мы помогли раковинам!

Теперь у нас есть немного времени отдохнуть, повеселиться в море! Превращаемся в дельфинов.

***Упражнение «Дельфины»***

И. П.: Лежа в бассейне, руки за головой.  
1 -2 - повороты со спины на живот;  
3-4 - повороты с живота на спину. (6-8- раз).

Воспитатель: Жемчужины превращают нас в русалок!

***Упражнение «Русалка»***

И. П.: Сидя в бассейне, руки на бортиках бассейна.

1 -2 — поднять правую (левую) ногу, скрестно положить на другую;

3-4 - поменять положение ног;

(ноги в коленных суставах выпрямлены) (6-8- раз).

Воспитатель: Превращаемся в крабов!

***Упражнение «Крабы»***

И. П.: Сидя в бассейне.

Отталкивать руками - «клешнями» - шарики от себя, к себе.  
 («Крабы копаются в песке») (30 сек.).  
Воспитатель: Жемчужины превращают нас в осьминожек!

***Упражнение «Осъминожки»***

И. П.: Лежа на спине, руки в стороны, шарик в правой руке.

1. поднять правую ногу, передать шарик под ногой шарик в левую  
   руку;
2. вернуться в И. П.;
3. поднять левую ногу, передать шарик под ногой шарик в правую  
   руку;

4- вернуться в И.П.; (6-8 раз) (Дети выходят из бассейна, встают

вокруг него на массажные коврики)

Воспитатель: (раздает детям шарики» су-джок»).

Посмотрите - это морские ежи.

Они хотят позаботиться о вашем здоровье. Выполните с ними

массаж кистей рук. (Воспитатель включает аквалампу, аудиозапись)

***Игра «Праздник на морском дне»***Воспитатель: Посмотрите, какие яркие, красочные, веселые цвета воды - на

морском дне праздник! И такое же радостное, веселое настроение

должнобыть у вас! (Дети наблюдают за изменением цвета воды,

движениемрыбок.)

Воспитатель собирает шарики, «су-джок», выключает аквалампу, музыка звучит тише. Дети перестраиваются полукругом, Воспитатель раздает им «жемчужины».

Воспитатель: -Загадайте шепотом волшебным жемчужинам одно самое-самое

важное желание и верните их раковинам.(Дети выполняют). Ваше

желание обязательно сбудется!

А какое наше самое важное желание?

Дети (хором)-Хотим расти здоровыми, спортивными, веселыми!

Перспектива дальнейших приключений

Воспитатель: - Ну что, ребята, вам понравилось делать добрые дела? (Да).А мне понравилось, как вы активно тренировались, весело играли в бассейне, помогали друг другу.(Индивидуальные поощрения). Вы не только помогли раковинам, но и укрепили свое здоровье.

Путешествие закончилось, но сказка с вами не прощается. Она сама будет приходить к вам в гости.

Воспитатель: - Я желаю вам здоровья!

