

«Здоровье в порядке ?  
- Спасибо зарядке !»

/Игра- тренинг для детей, с нарушением  
опорно-двигательного аппарата/

И. Н. Антипьева  
Я/с №45 Приморского р-на

Программное содержание:

**1. Задачи на развитие познавательных способностей.**

- а) Закрепить представление детей о том, что вредно и полезно для глаз.
- б) Дать детям понять важность глазной гимнастики, для улучшение зрения и работы головного мозга.
- в) Формировать представление о культуре поведения за столом, а так же, что основа здоровья -это правильное своевременное питание.
- г) Углубить знания о том, что нужна делать, чтобы у человека была правильная осанка.
- д) Показать детям пользу оздоровительных гимнастик.
- е) Продолжать учить отгадывать загадки, применять и понимать значение пословицу.

**2. Задачи на развитие связной речи.**

- а) Развивать у детей доказательную речь. Учить высказывать свое мнение.
- б) Совершенствовать диалогическую речь.
- в) Обогащать словарь детей: аппетит, желудок, пища переваривается, осанка, позвоночник, оздоровительные гимнастики.
- г) Активизировать словарь : неуклюжий, неповоротливый, укреплять свой организм, прямая осанка, заботиться о здоровье.

**3. Воспитательные задачи.**

- а) Воспитывать культуру поведения и общения.
- б) Вызвать у детей радость средствами игры и оздоровительных гимнастик.

**4. Коррекционные задачи.**

- а) Коррекция порочных установок опорно- двигательного аппарата ( конечностей, отделов позвоночного столба, преодоление слабости отдельных мышечных групп).

- б) Нормализация тонуса мышц.
- в) Управление эмоциональной сферой ребенка.

### Материал к занятию:

1. Иллюстрации с изображением ситуаций, что вредно и полезно для глаз
2. Кукла в очках, детская кроватка, книжка – малышка
3. Игрушка Карлсон
4. Модели правил поведения за столом
5. Фланелеграф
6. Игрушка Верблюды
7. Дидактическая игра “Волшебная стрелочка” / модели с изображением, что нужно делать, чтобы осанка была правильной./
8. Туфли на каблучках
9. Комплексы корригирующих гимнастик

### Предварительная работа

1. Рассмотрение иллюстраций
2. Беседы с детьми
3. Изучение корригирующих гимнастик
4. Обучение разгадыванию загадок
5. Заучивание пословиц
6. Проведение опытов
7. Составление моделей

### Ход занятия

Воспитатель:

Дети:

Дети улыбаются

- Дети, давайте улыбнемся друг другу ! Поднимим уголки губ – улыбнемся ротиком, глазками, а теперь улыбнемся изнутри - внутри грудки, внутри животика, внутри всего тела
- Ребята, к нам в гости пришли игрушки. Они узнали, что в нашем детском саду есть

оздоровительная группа.  
Почему наша группа так называется?

Мы каждое утро делаем зарядку, занимаемся физкультурой, знаем много полезных упражнений. Мы заботимся о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и сильными.

Игрушки тоже хотят этому научиться, давайте им поможем. Какую игрушку вы видите на ковре?

На ковре стоит кроватка, а в ней сидит кукла в очках.

Ребята как вы думаете, какая у куклы Маши проблема?

Она носит очки.

А когда людям прописывают очки?

Когда у них испорчено зрение.

Я принесла вам картинки, где изображено, что полезно, а что вредно для глаз. Вы их внимательно рассмотрите и расскажите, что нарисовано на картинке и вредно или полезно это для глаз.

Раздаю детям картинки в размере в альбомный лист, из книги "Уроки Мойдодыра".  
Картинки прилагаются к конспекту.

Теперь поделимся. Справа от кроватки с куклой сядут дети с изображением, что полезно для глаз, а слева от кроватки, что вредно для глаз.

Каждый ребенок, ставит свою картинку на фланелеграф и рассказывает, что изображено и

как он считает полезно или вредно это для глаз.

А теперь мы покажем кукле Маше нашу глазную гимнастику, которую мы делаем, когда наши глаза устают, во время занятий. Эти упражнения помогают глазам отдохнуть.

Дети проходят по стульчикам. Выполняется комплекс гимнастики для глаз, для улучшения работы головного мозга / комплекс прилагается/.

А вы знаете, что глазная гимнастика помогает не только глазам, но и улучшает работу головного мозга .Отгадайте загадку :

“На ночь два оконца  
Сами закрываются,  
А с восходом солнца  
Сами открываются”.

Это глаза, Веки – это оконца.

- Ребята , кто стал самый зоркий и найдет игрушку - гостя.
- А вы смотрели мультфильм про Карлсона. Что больше всего любит делать Карлсон?
- Да, посмотрите, какой он толстый, живот большой. Хорошо быть таким?

Это Карлсон.

Карлсон много ел, был обжорой.

Плохо. Человек становится, неоворотливый, неуклюжий, слабый.

Да, человек может легко заболеть. А больному ничего не хочется. Вспомните себя.

Когда болеешь, не хочется гулять, играть, пропадает аппетит.

Давайте, научим Карлсона как правильно питаться. Когда мы кушаем?

Всегда в одно время. Утром - завтрак, в обед - обед, после сна - полдник, вечером - ужин.

Тогда твой желудок всегда будет готов к работе. У тебя будет хороший аппетит. А почему нельзя торопиться?

Плохо пережеванная пища хуже усваивается, может поранить стенки пищевода, желудка, кишечника.

А какое правило мы знаем?

Никогда, не переедать. Ты будешь толстеть, станешь слабым.

Давайте расскажем Карлсону наши правила культурного поведения за столом. Мы их сами составили и нарисовали.

1. За столом сидеть ровно.
2. Не разуваться.
3. Ложку держать правильно.
4. Не крошить.
5. Все доедать.
6. Пользоваться салфеткой.

До еды полезно тоже делать упражнения, чтобы пища лучше переваривалась.

Дети выполняют психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения А.С.Руденко.

А какие мы знаем пословицы во время еды?

- Когда я ем, я глух и нем.
- Каждую крошку в ладошку и в рот.
- Щи да каша - пища наша.
- Без соли, без хлеба - худая беседа.

- Без соли кривой обед.
- Без соли не вкусно, без хлеба не сытно.
- В закрытый рот и муха не залетит.

Ребята, Карлсон говорит, что он пришел к нам со своим другом верблюдом. Подойдите к нему. Какая спина у верблюда.

У верблюда горбатая спина.

А для чего верблюду горб?

Там у него запас еды и воды, нужный в пустыне, когда верблюд по долгу остается без пищи и воды.

Дети, Карлсон говорит, что он тоже хочет такие горбы, чтобы не быть обжорой. Красивая бы у Карлсона была спина? Как вы думаете?

Спина не красивая – сторбленная.

А если у человека сторбленная спина? Что вы об этом думаете. Докажите мне.

Этот человек с детства не следил за своей осанкой. И вот результат: у него повредились кости и хрящи позвоночника.

Да, у человека с некрасивой фигурой часто болит спина и голова тоже болит. Что я вам постоянно напоминаю.

- Не горби спину!
- Сиди прямо!
- Держи осанку!

Я вам принесла туфли на высоком каблуке. Попробуйте, удобно в них ходить.

Чужая обувь портит стопу. Это не гигиенично. Пятка не устойчива, легко упасть.

Я принесла игру “Волшебная стрелочка”. Вы стрелочку будите крутить, и на какой картинке она остановиться, расскажите что полезно для формирования правильной осанки и почему? Как вы догадались?

Модели из книги “Уроки Мойдодыра” / к конспекту прилагаются/.

Давайте встанем к стене проверим свою осанку. В начале девочки, а потом мальчики.

Комплекс для коррекции осанки / вытягивание у стены/.

А теперь с ровными и красивыми спинами покажем Карлсону нашу гимнастику, которая нас заряжает по утрам и улучшает настроение.

Дети выполняют модифицированную гимнастику Воробьева / прилагается к конспекту/.

Как вы себя чувствуете после гимнастики?

Хорошо !

А дома, по утрам вы делаете гимнастику? В выходные дни?

Да, делаем.

А зачем делать гимнастику каждый день?

Когда делаешь гимнастику каждый день, тогда заботаешься о своем организме, не болеешь, растешь крепким и сильным.

Здоровье в порядке?

Спасибо зарядке!