



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

СЕМИНАР - ПРАКТИКУМ

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Воспитатель: Касьяник С. С.

Дата: 19.11.2023

Краснодар 2023 г.

Семинар -практикум

«Оздоровительные игры-упражнения для детей»

Основная задача оздоровительных подвижных игр – укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

ЦЕЛЬ:

- повысить иммунитет
- сформировать правильную осанку
- предотвратить развитие плоскостопия
- укрепить мышцы
- развить суставы и связки
- сформировать здорового, уверенного в себе, жизнерадостного ребенка

1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Оздоровительная игра – это комплекс физических упражнений, призванный укрепить организм, усилить его иммунитет, предотвратить различного рода болезни. Она просто необходим ослабленным детям, часто болеющим простудными заболеваниями, имеющим низкий уровень иммунитета.

Игры требуют использования, как спортивных умений и навыков, так и логических - умения думать. Существует мнение, что детские игры полезны, как для физического, так и умственного развития детей.

Значение игры в жизни каждого ребенка не ограничивается только лишь ее развлекательными возможностями. Феномен игры состоит в том, что она является эффективным способом отдыха, способным перерасти в терапию, творчество, обучение, модель жизненных ситуаций.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме того, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

По этой причине большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспособился к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в организм.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Игра - "Цапля".

Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступней к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты.

Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Дети, у кого это получилось, становятся водящими в подвижной игре "Лягушки и цапли".

Цель: тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

Игра - "Скачки".

Детям предлагается встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперед и опереться руками в пол. Руки и ноги при этом должны быть прямыми. Ведущий объявляет начало скачек. Кто самый резвый скакун? Для разминки детям предлагают идти сначала шагом на месте в течение 15-20 секунд. Ведущий благодарит детей и отмечает, что ходьба шагом у лошадок получается хорошо. Затем объясняет детям, что скакать они будут также на месте. Он определяет задачу: бежать как можно более резво, подпрыгивать выше и ритмичнее. По сигналу гонга дети изображают скачки в течение 1 минуты. По окончании скачек ведущий и ассистент называют грациозных "скакунов", быстрых, резвых и т. п., не забывая отметить каждого ребенка. В заключение благодарят всех детей за участие в игре.

Цель: оздоровительный эффект этой игры заключается в массаже внутренних органов и укреплении костно-мышечной системы конечностей.

Игра -Уши".

Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись ушки.

Цель: в этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разрабатывается подвижность шейных позвонков.

Игра- Скоморохи".

Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд.

Цель: игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

Игра -"Кошка".

Ведущий предлагает детям опуститься на колени и опереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд. Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движение на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Ведущий благодарит детей. Самые грациозные кошки становятся водящими в игре "Кошки — мышки".

Цель: игра способствует эмоциональному подъему, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивая гибкость и силу.

Игра -Пленники".

Дети делятся на две равные группы и встают шеренгами друг против друга. По сигналу гонга крайний игрок берет мяч и бросает его игроку

напротив. Этот игрок бросает мяч следующему игроку напротив и т. д. Если играющий не поймает мяч, то он переходит "в плен" на противоположную сторону. Когда мяч дойдет до конца шеренги, его кидают обратно в таком же порядке. Побеждает та команда, в чью шеренгу перешло больше игроков. Игра проводится в течение 2 минут.

Цель: в игре развиваются глазомер, координация движений.

Игра -"Гуси".

Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте.

Цель: игра укрепляет икроножные мышцы, тренируют сердечно-сосудистую систему.

Игра -"Раки".

Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной черте. По сигналу движутся задом наперед, стараясь как можно скорее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения.

Цель: игра способствует общему психомоторному развитию.

Игра -Великаны".

Детям предлагается дойти до финиша гигантскими шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. Побеждает самый быстрый.

Цель: дойти до финиша гигантскими шагами.

Игра -"Бег в бумажном колпаке".

По сигналу гонга дети встают в две команды. Каждый надевает на голову большой бумажный колпак или шапку. Шапка больше головы и бежать в ней будет непросто. По команде ведущего "Старт" дети бегут до финиша и обратно.

Цель : игра укрепляет мышцы шеи, развивает ловкость, способствует развитию координационных механизмов нервной системы.

Игра-Бег со связанными ногами".

Дети разбиваются по парам, встают боком друг к другу. В каждой паре один партнер связывает свою правую ногу с левой ногой другого. Затем они кладут по одной руке на плечи друг другу и бегут к финишу на "трех" ногах. Ведущий засекает время.

Цель: игра развивает координационные механизмы нервной системы.

Игра -Шарик".

Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, не отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) — выбывает из игры. Игра начинается по сигналу гонга.

Цель: игра способствует развитию статического равновесия.

Игра -Послушный мячик".

Дети встают в две шеренги. По сигналу перекатывают мяч (диаметром 8 см) из своих ладонек, сложенных чашечкой в ладонки стоящему слева. Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Если кто передал мяч по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков.

Цель: игра способствует сплоченности детей.

Игра - "Бой петухов".

Детям предлагается встать на правую ногу. Левую поднять немножко назад и держать ее левой рукой за голень. Правую руку выдвинуть вперед. В такой позе, прыгая на правой ноге, нужно сразиться. Дети прыгают друг к другу и хлопают по правой ладони, затем также передвигаются к следующему. Кто оступился и встал двумя ногами — выходит из игры. Остаются игроки с наиболее выраженными "петушиными" данными.

Цель: в игре развивается динамическое равновесие.

Игра - «Авиасалон»

Ведущий вместе с детьми делают из бумаги модели самолетов. После того как модели сделаны, дети становятся в единую линию и по команде ведущего бросают самолетики. Побеждает самолет, который улетит дальше всех.

Цель: воспитание навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, развитие ловкости, глазомера.

Игра - «Волшебные слова»

Игроки идут по кругу и делают движения, соответствующие зашифрованным командам ведущего. На слово «земля» становятся на колени, опустив голову и руки. По команде ведущего продолжают движение по кругу. На слово «лес» останавливаются и отставляют опущенные руки от

туловища, приняв правильную осанку. На слово «небо» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.

Команды вначале двигаются друг за другом, а потом вразбивку. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Вначале игры команды двигаются через 6-10 секунд, а затем постепенно темп ускоряется до 3-5 секунд.

Цель: развитие памяти, внимания, координации, умения сохранять равновесие.

3. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Оздоровительные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.