

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27" г. ЧЕБОКСАРЫ ЧУВАШСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ Чăваш Республикинчи Шупашкар хулин "Пётёмёшле пёлү паракан 27-мёш вăтам  
шкул" муниципалитетĕн вĕренÿ бюджет учрежденийĕ

**Валеологическое занятие "Будьте здоровы!"  
с использованием здоровьесберегающих  
технологий.**

*Газиева Надежда Александровна*  
Учитель физической культуры

**Цели:**

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- удовлетворение потребности в двигательной активности.

**Задачи:****Образовательные:**

- совершенствовать разные виды ходьбы, бег в колонне друг за другом,
- закреплять элементы правильной осанки, укрепление мелкой моторики;
- продолжать сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье, укреплять мышечный корсет, своды стоп;

**Развивающие:**

- развивать координацию, силу, ловкость, ориентировку в пространстве, реакцию на быструю смену движений, творчество, умение регулировать мышечный тонус;
- продолжать развивать основные виды движений (ходьбу по ограниченной площади прямо и боком приставным шагом, сохраняя устойчивое равновесие);
- развивать слуховое восприятие;

**Воспитательные:**

- развивать дыхательную систему, укреплять иммунитет;
- формировать положительные привычки поведения, развивать инициативу самостоятельной реализации игрового замысла;
- вызывать положительные эмоции.

**Элементы здоровьесбережения:**

- массаж биологически активных зон;
- дыхательная гимнастика.

**Оборудование:**

листы бумаги. А 4 - по количеству детей.

Содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
<b>I. Вводная часть</b>		
Построение		Для построения в шеренгу подается команда: "В одну шеренгу становись!" Проверка осанки.
Перестроение в колонну по одному		Команды: "Напра - Во!" "В обход налево Шагом - МАРШ!"
-Ходьба в колонну по одному	0,5 круга	Сохранять осанку и равновесие.
-Ходьба на пятках, руки на пояс	0,5 круга	Локти и плечи отведены назад
Динамическое дыхательное упражнение: "Ловим комара " [3, с. 176]	4-6 раз	Направлять звук "З-З-З" в разные стороны, регулируя громкость, темп. Пытаемся поймать насекомое, хлопая руками в местах, где предположительно его местонахождения
-Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны	0,5 круга	Руки прямые, ладони обращены книзу
-Ходьба на носках, руки вверх	0,5 круга	Руки прямые, ладони обращены внутрь
Динамическое дыхательное упражнение: "Косарь" [3, с. 176]	4-6 раз	Руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. Резкие широкие повороты с произношением "Жу-у-у-ух"
Ходьба, чередующая с быстрой ходьбой	2-3 раза	По команде: "Руки в локтях согнуть".

		"Быстрой ходьбой - Марш!". "Шагом - Марш!"
Дыхательное упражнение: "Ежик"	3-4 раза	По команде остановиться, сделать вдох через нос и на выдохе произнести "Пых-пых-пых"
Движение в обход обычным шагом с листком в руках		Проходя, дети берут один лист А. 4.
Ходьба на равновесие: "Не урони!" [1, с. 31]	0,5 круга	Листок А. 4 положить на голову (с поддержкой одной рукой).
<b>II. Основная часть</b>		
Перестроение в колонну по три, на дистанцию и интервал 2 шага		Перестроение выполнить по команде "В колонну по три налево - Марш!". После поворота первой тройки указать дистанцию и интервал.
И. - стойка ноги врозь, руки с листочком перед глазами 1- 2 вдох через нос 3-4 удлинённый выдох на листок А. 4, через губы сложенные трубочкой	3-4 раза	Дыхательное упражнение на сопротивление
Скручиваем листок бумаги А. 4 в трубочку. [1, с. 31] Переход из положения, стоя в положение лежа.		
И. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки с трубочкой вверх. 1-3 потянуться руками вверх, пятками вниз	3-4 раза	Для укрепления мышц спины и живота. Дыхание не задерживать, произвольное.
И. - лежа на спине, руки в стороны, "трубочка" в правой или левой руке. 1- 3 поднять руки вперед передать "трубочку" из руки в руку 2 -4 и.	4-6 раз	Руки прямые, дыхание произвольное.
И. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- 3 -поочередное сгибание и разгибание ног в воздухе с подтягиванием коленей к животу. 4 -и. [2, с. 37]	4-6 раз	Укрепление мышц брюшной полости. Дыхание не задерживать, произвольное.
И. - лежа на спине, руки на живот "Воздушный шар" 1-3- медленный вдох, без усилий - живот медленно поднимется вверх. 4-5 пауза 6-8- медленно, плавной выдох живот втягивается.	3-4 раза	Диафрагмальное дыхание; Вентиляция нижних отделов легких, укрепление мышц брюшной полости.
И. - лежа на спине, руки в стороны. «Вибрация» 1- 3 Поднять руки и ноги Мелко трясти ими на протяжении 5-10сек.	3-4 раза	Для стимуляции кровообращения в капиллярах.

4 -и.п.		
И. п. - лежа на животе, руки вперед с "трубочкой" 1-3- самовытяжение 4-и. п. [2,с.63]	3-4 раза	Для укрепления мышц спины и живота. Дыхание не задерживать, произвольное.
И. - лежа на животе, руки под подбородком. 1-3 движение рук «Брасс»	6-8 раз	Голову назад не отклонять, следить за дыханием.
Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» Сначала дети выполняют перекаты вправо - влево самостоятельно – маленькие гусеницы. Правила игры: дети лежаться в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу – на спину – живот - спину. Все то же повторяется в левую сторону. Дети создают гигантскую гусеницу, загорающую на солнце. [2, с. 64]		
И. п.- сидя по-турецки:	1-2 мин	Массаж биологически активный зон кожи
-самомассаж кистей рук; - самомассаж носа; - самомассаж ушных раковин.		Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей. [3, с.172]
Перестроение в круг, массаж спины впереди стоящему		Массаж выполняется "бумажным мячиком"
III. Заключительная часть		
Игра "Кто дальше " Дети стоят в шеренге интервал 1-2 шага. В руках у каждого по "бумажному мячику". Предлагается бросить мяч как можно дальше. [1, с. 60]	3-4 мин	Броски выполняются по сигналу, чередовать броски правой и левой рукой.
Рефлексия Подведение итогов занятия.		

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дереклеева Н.И Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья:1-5 классы.- М.: ВАКО,2007.-152с. - (Мастерская учителя)
2. Козорева О.В Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно - двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб. Физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2005. -112с.
3. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно - методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.: