

РОЗВАГА З ВИКОРИСТАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ

I. Імунна гімнастика «На бал до Попелюшки».

Вихователь. Діти, сьогодні казкові герої запрошені до Попелюшки на бал. Давайте заглянемо в казку і дізнаємося, хто збирається на бал.

- Ось Олов'яний солдатик перед люстерком поправляє свого кашкета. Він хоче бути найкращим і сподобатися Попелюшці.
Покласти одну руку до чола, другу – на потилицю, тримати протягом 1 хв.
- Кіт у чоботях нарядився, шорстку на вухах поправляє.
Поціпати край вуха зверху вниз – тричі.
- Іван –Царевич збирається і своєму коневі гриву зачісує.
Легкі погладження за вухами по лінії шийних лімфовузлів – тричі.
- Дюймовочка хоче подарувати Попелюшці найдухмянішу квіточку. нити Обирає квітку.
Дихання через одну носову порожнину поперемінно – тричі.
- Ласун Карлсон нарешті доїв варення, за животик тримається, рота витирає.
Одна рука на пупковому кільці під час виконання трьох вправ; друга – вказівний палець над верхньою губою, середній під нижньою губою – протягом 30с.
- Карлсонові необхідно поспішати, перевірити пропелер, натиснути на кнопку.
Великий вказівний палець однієї руки в імунних точках – нижній край другого ребра біля грудини, масажувати впродовж 30 секунд, потім змінити руки.
- Буратіно також хоче потанцювати у Попелюшки на балу. Він розтирає свої ніжки.
Кулаком масажувати ікри протягом 30 с, потім змінити руки.

Вихователь.

Дорога до палацу Попелюшки не близька. Герої поспішають.

- Крокує Олов'яний солдатик.
Марширувати, правою долонею торкаючись лівого стегна і навпаки – 8 разів.
- Кіт у Чоботях уже прибув до палацу, перевіряє, чи гарно чоботи на ногах тримаються.
Лікоть правої руки – лівої руки торкається протилежного стегна – 8 разів.

- Іван- Царевич на коні поїхав пильною дорогою. Зліз із коня, витрусив пилюку з-під колін.
«Витрусити з-під колін пилюку» обома руками протягом 30с.
- Дюймовочка довго йшла, ніжки втомилися, затекли в черевичках. Вона пощипує свої ніжки.
Пощипувати ахіллесове сухожилля.
- Пепсі Довга Панчоха так поспішала, що панчохи вже надягла біля палацу.
«Надягнути панчохи» - тричі.
- Попелюшка вже зустрічає гостей, свої довгі перчатки надягає.
«Надягнути перчатки» - тричі.

II. Дихальна гімнастика.

«На березі моря»

Ідучи до фітобару діти чують шум моря і крики чайок. Вони перетворюються на морські камінці й опиняються на березі моря.

Звучить тиха спокійна музика.

Вихователь. Діти, ось ми і опинилися на березі моря. Як тут тепло і гарно! Під ногами так багато камінців. Давайте розінемо свої ніжки, походимо по них.

Діти, стоячи на місці, перекочують з п'ятки на носок.

- Яке легке і свіже морське повітря! Як легко нам дихати!

Вправа 1.

Підняти плечі вгору – вдихнути через ніс; опустити плечі вниз-видихнути через рот/ 5 разів.

- Як багато чайок кружляє над морем! Вони високо піднімаються до сонечка і опускаються вниз.

Вправа 2.

Піднятися на носки, підняти руки вгору – вдихнути через ніс; руки опустити вниз, присісти видихнути через рот /5 разів.

- А хвильки теплі набігають на берег, обмиваючи нам ніжки.

Вправа 3.

Руки руками через сторони до грудей – вдихнути через ніс; руки руками від грудей вперед – видихнути зі звуком «Пфу-у-у»/5 разів.

- Яка гарна морська вода, хочеться зачерпнути і облитися!

Вправа 4.

1) Присісти, «зачерпнути водичку руками», піднятися, руки вгору, «виливаємо водичку на голову» - вдихнути через ніс.

2) Присісти – видихнути через рот зі звуком «С-с-с» / 5 разів.

- Із моря налетів теплий ласкавий вітерець і легенько зашумів.

Вправа 5.

Руки вгору – вдихнути через ніс; нахили ліворуч-праворуч – видихнути зі звуком «Ш-ш-ш».

- Доніс вітерець із моря звуки «У-у-у». Та це ж великий, білий корабель пливе до нашого берега і сповіщає нас про своє прибуття.

Вправа 6.

Вдихнути через ніс, піднести руки до рота і вдихнути зі звуком «У-у-у»

- А капітан корабля нас запрошує до каюти поласувати цілющим напоєм із чарівною краплинкою морської води.

Діти проходять до столів і п'ють чай із настоїв трав.

- А зараз час повертатися до своєї групи.

«Таємниця джунглів»

Вихователь

Нас кличе дорога далека,

Ходьба доріжками здоров'я

Чекає нас там небезпека.

Пора вже у путь вирушати

Щоб квітку чарівну дістати.

А квітка та за морями,

За високими горами.

Росте вона у джунглях,

У водах Тангу.

Хто квітку ту дістане,

На все життя здоровим стане.

А щоб у джунглі нам потрапити,

Треба на чарівний килим стати.

Звучить музика «Таємниці джунглів»

Джунглі зустрічають нас

Ходьба пісочною доріжкою.

Теплою доріжкою,

ходьба трав'янистою доріжкою.

Шовковою травичкою,

діти повторюють вправи 5-6 разів.

Ласкавим сонечком.

В джунглях сонце рано піднімається,
Від яскравих променів
Всі мешканці джунглів прокидаються
Солодко потягаються.

*Діти імітують позіхання;
піднімають руки вгору -
потягаються, вдих через ніс,
довгий видих через рот – руки
опустити вниз.
Повторити 5-6 разів.*

А ось чудовий гай,
Заходь туди гуляй.
Тут росте стрункий, швидкий,
Всередині порожній,
Як росте - лунає тріск - звук.
Звуть це диво-дерево бамбук.

*В.П.- стійка ноги нарізно,
руки опущені – підняти ліву руку вгору,
ногу ліву поставити на носок –
вдих довгий через ніс;
опустити - довгий видих.
Зі словами «трісь» те саме
повторювати правою рукою.*

Найстрашніший в джунглях звір,
Перед ним тремтять усі.
Як роззявить пащу – «Гр-р-р!»
Знайте всі десь поряд тигр.

*В.П.-напівприсісти, руки
на колінах, пальці розставлені.
Випрямитися – вдих,
Повернутися у В.П. – видих
зі звуком «Гр-р-р!». Повторити 5-6 разів.*

Фламініго – це рожевий птах,
На довгих і струнких ногах.
Це горда і смілива птиця
І крокодила не боїться.

*В.П. – руки розвести в сторони,
ліву руку підняти вгору –
вдих; опустити – видих, те саме
правою рукою.*

Повторити 5-6 разів.

Ось купається біля річки слон,
Є в слона рука рідна,

*В.С. – ноги на ширині плечей,
нахил уперед, руками –*

Зветься хоботом вона.
Слон умивається завжди,
Набравши хоботом води.

*«хоботом» зачерпнути води –
видих, підняти руки вгору –
«вилити воду на голову» - вдих
зі звуком «С-с-с».*

Повторити 5-6 разів.

Веселі мавпенята –шимпанзе,
Люблять на дереві гратися,
Угору підніматися
І на хвості гойдатися.
Приклад з мавпочки візьмем,
Губи трубочкою складемо.
Мить – і трубка десь поділась,
Усмішка з'явилась.

*В.П. – стійка, ноги на ширині плечей,
руки на поясі, вдих – нахил
ліворуч – видих те саме праворуч.*

Повторити 5-6 разів.

Діти роблять широку усмішку

*І через зуби роблять вдих;
складають губи трубочкою і роблять
видих зі звуком «Фу -у – у».*

Аж до вух тепер вона,
Гляньте: вже її нема.
Ще мить - вишкірила зуби,
Хоботком зробила губи.
Візьмем участь у цій грі,
Знов повторимо її.
Ось і річка Тайгу,
Де росте священна,
Ніжна й тендітна квітка.
Як сонце сходить,
Лотос із води виходить.
Сонце за обрій сідає,
Квітка під воду тікає.

*Діти присідають, піднімають
«квітку лотоса» і нюхають її.*

Ось і мандрівка скінчилася,

Видих «А-а-а!»

Таємниця джунглів відкрилась:

Квітка лотосу в руках.

Діти промовляють: «Я – здорова

Всі сердечно усміхніться,

гарна дитина. Усім дітям я бажаю

Усмішку спіймайте,

здоров'я. Нехай усі будуть розумні,

Одне одному і всім здоров'я

красиві, здорові й щасливі»

побажайте!

III. Гімнастика пробудження «Колосок».

Півник жив та мишенята

У красивому дворі.

Він проворний, заповзятий,

Мишенята - ледарі.

Рано Півник прокидався.

Навкруги він озирався

(повороти голови ліворуч праворуч – 6-8 разів)

І кричав: «Ку-ку-рі-ку!»

(Піднімають голівку, витягують шию, промовляють: «Ку-ку-рі-ку»)

Якось Півник прибирав,

Він подвір'я замітав.

(Лежачи, права рука випрямлена, ліва зігнута і навпаки, змахи руками.)

І знайшов він колосок.

Колосок такий великий,

Подивіться: «Ось який».

(Лежачи, піднімають прямі ноги вгору)

«Круть і Верть, ану робити,

Колосочок молотити!»

А мишенята: тільки не я!»

І повертаються з боку на бік.

(Лежачи, повороти на правий лівий бік)

Сам колосок обмолотив,

І до млина його носив.

(Лежачи на спині, підняти вгору руки і ноги)

Замісив наш Півник тісто.

(Лежачи на животі, випрямити руки, простягнутися)

Пиріжечків наліпив

І пектися посадив.

(Стоячи навколішки, повороти ліворуч-правору)

Мишенята вже біжать.

Хочуть їх покуштувати.

(Вправа «Велосипед» - сидячи на ліжку)

Каже Півник:

«Ку-ку-рі-ку! Мишеняток я провчу!

Ви підіть і попрацюйте,

А вже потім покуштуйте!"