

# Игровой тренинг с участием педагогов

## «Для здоровья нам полезно!»

Инструктор по ФИЗО: Ушакова О. Е.

**Цели:** вызвать интерес, положительные эмоции и доброжелательные отношения в процессе совместной двигательной деятельности;

- развивать двигательные умения и навыки при выполнении игровых упражнений;
- воспитание и формирование основ здорового образа жизни.

**Оборудование:** спокойная музыка, музыка для разминки, зонт с лентами для игры.

### Ход мероприятия.

*Звучит музыкальное вступление.*

#### 1. Приветствие.

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие коллеги! Я говорю вам "здравствуйте", а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Ну, а сегодня у нас с вами необычная встреча. Сегодня вы будете не просто зрителями, а также будете участниками веселого игрового тренинга, который можно проводить и в работе с детьми.

Приветствую всех, кто время нашел!  
К нам на встречу сегодня пришел!  
Вас приветствую и я,  
Ольга Евгеньевна зовут меня!  
Давайте встряхнемся немножко,  
Ведь холодно уж за окошком!  
Кто хочет прожить без врачей и таблеток.  
Кто бодрый веселый – их любим за это!

Ну, что? Все собрались?! Все здоровы?!  
Бегать, играть, танцевать вы готовы?  
Ну, тогда не ленитесь, на разминку становитесь!

#### 2. Музыкальная разминка «Делай как я, делай лучше меня!»

#### 3. Дыхательное упражнение «Задувание свечи».

*«Нужно глубоко вдохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть».*

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать глубокий вдох и задержать дыхание.  
2 – сложить губы трубочкой и сделать три глубоких выдоха, сказать «Фу-уу». 2 раза.

**Ведущий:** Разомнулись мы немножко!  
А теперь и в самый раз,  
Веселый тренинг провести для вас!

#### 4. Веселый тренинг (упражнения проводятся в кругу под спокойную музыку).

**«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!»**

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?  
Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони.  
Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите



кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.  
Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.  
Удерживать позу и произносить: *«Ах, ладошки, вы, ладошки!  
За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»*  
Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.  
Упражнение для осанки.

#### «ЦАПЛЯ».

*«Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит.  
Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять?  
А для этого нам дружно сделать позу эту нужно».*

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом на левой ноге. Для мышц ног; координации.



#### «КОЛОБОК».

*«Что за странный колобок на окошке появился?  
Полежал чуток, взял и развалился».*

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

*«Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять!»*  
Вытяните ноги и лягте на спину. Для мышц плечевого пояса; гибкости.



#### «НОЖНИЦЫ».

*«Смотрите, мы раскрыли пасть, в неё бумагу можно класть:  
Бумага в нашей пасти разделится на части».*

Давайте представим, что наши ноги — ножницы. Лежа на спине, поднимайте поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резали, ноги должны быть прямые. Лягте на спину, отдохните.

Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.



#### «ВЕЛОСИПЕД».

*«Вот педали я кручу и вперёд стрелой лечу.  
Ух, блестят, вращаясь спицы, руль на солнце серебрится,  
На песке оставил след - быстрый мой... велосипед!»*

Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.



#### «КАЧАЛОЧКА».

*«Медведица ласково сына качает, малыши веселятся. Малыш не скучает.  
Он думает, это смешная игра, не зная, что спать медвежатам пора».*

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине.  
Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Когда устанете — отдохните.  
Повторить 3 раза. Для мышц рук, ног; гибкости.



#### «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА».

*«В синем море есть звезда, что не гаснет никогда.  
Привлекательная с виду, не даёт себя в обиду».*

Лежа на животе, поднимите руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда!  
Покачайтесь на волнах.  
Для мышц рук, ног, спины; гибкости.



#### «ГУСЕНИЦА».

*«О берёзовый листочек, зубки гусеница точит.  
Сейчас листик догрызёт, и на новый поползёт».*

Встаньте па четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно



дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли! Для мышц рук, ног; гибкости.

**Ведущий:** Да, какие вы же молодцы!  
Спортсменки, умницы!  
Движенья четко выполняли.  
Носки и пятки подравняли!  
А я дождь цветной возьму,  
Игру я с вами проведу.  
Карусель озорная зовет тебя в круг,  
Возьми ленточку, мой друг!

**5. Подвижная игра «Карусель».** Ведущий берет в руки зонт с ленточками и крепко его держит. Участники становятся в круг. Берутся за ленточки. Идут по кругу и произносят слова:

*«Мы на карусели сели,  
Завертели карусели.  
А потом кругом-кругом,  
Всё бегом-бегом-бегом».*

Играющие двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде ведущего «Поворот!» они быстро берут ленточку другой рукой и бегут в противоположную сторону.

*«Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите.  
Раз и два, раз и два,  
Вот и кончилась игра!»*

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается.

**Ведущий:** Игра, веселая игра, игрой довольна детвора!  
А ну быстрее лови кураж, ведь впереди у нас массаж!

**6. Игровой массаж «Зайкин огород»** (выполняется в паре).

*Был у зайки огород, ровненьких две грядки.*  
(Плотное поглаживание от плеча до кисти)  
*Там играл зимой в снежки,*  
(легко стучит пальцами по раскрытым в сторону рукам)  
*Ну, а летом в прятки.*  
(Прячет кулачки под ладонь партнера)  
*А весною в огород, Зайка с радостью идет!*  
(“Пружинки”, зайчик прыгает на месте).  
*Но сначала все вскопает,*  
(вращательные движения кулачками по спине)  
*А потом все разровняет,* (расчесывать спину сверху вниз)  
*Семена просеет ловко* (берет “зайчика” за кисти и трясет)  
*И пойдет сажать морковку.* (“Пружинки”)  
*Ямка – семя, ямка – семя,*

(собирает в щепотку кожу на спине одной рукой, а в центре нее ставит “точку” другой рукой)

*Закопает, разровняет, и глядишь, на грядках вновь вырастут горох, морковь.*  
(Поднимает свободно опущенные руки за второй, третий и т.д. пальцы поочередно)  
*А как осень подойдет, урожай свой соберет.*

(Ребром ладоней гладит спину сходящимися движениями рук)  
*Все собрал. И как раз – здесь закончился рассказ!*

(Плотно проводит руками по контуру тела от макушки до щиколоток)

**7. Упражнение на релаксацию** (проводится под спокойную музыку, в положении лежа на спине руки вдоль туловища).

Реснички опускаются, глазки закрываются  
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко.  
Ноги, руки отдыхают  
Шея не напряжена и расслаблена она.  
Губы чуть приоткрываются, все спокойно расслабляются  
Дышится легко, ровно, глубоко наши мышцы не устали  
А ещё послушней стали  
Нам становится понятно: расслабление - приятно!

**Ведущий:** Дорогие коллеги, на этом наш веселый тренинг подошел к концу. Надеюсь, вам он понравился, и вы получили заряд бодрости, хорошего настроения и, конечно же, позитива!

Где бы ни пришлось нам работать и жить,

Будем здоровьем своим дорожить!

И заканчиваю я нашу встречу такими словами: До свидания! Будьте здоровы! И до новых встреч!