План игровых занятий по теме «Спорт и здоровье»

(20.04.-24-.04.) 2-я младшая «А»

1.Разучивание дыхательной гимнастики . (20.04.)

Научить детей дыханию через нос, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Игра «Часы». Попросите ребенка встать, слегка расставив ноги («игрушечная машина между ног проедет», опустить руки. Ребенок размахивает прямыми руками вперед – назад и произносит «тик-так, тик-так». Повторяется упражнение 6-7 раз.

Игра «Дудочка». **Малыш садится на стульчик,** сжимает кисти рук (будто держит в руках дудочку, подносит воображаемую дудочку к губам. Делает медленный выдох со звуком «пффффффффффф». Повторяем 4 раза.

-Услышал дудочку петушок, взлетел на забор, крыльями замахал, да как закричит во всёгорло: «Кукарекуууу!»

Игра «Петушок». **Малыш встает прямо**, ноги слегка расставляет, руки опускает. И начинает махать крыльями как петушок. Сначала поднимаем руки в стороны (вдох, затем опускаем их и хлопаем ими по бёдрам со словами «Кукарекууу!» (выдох). Повторяем 4 раза.

Игра «Каша кипит». Садимся на стулья. Одну руку кладем на живот, другую – на грудь. Втягиваем живот и набираем воздух в грудь (вдох, опускаем грудь **(выдыхаем**) и выпячиваем живот (выдох). На выдохе говорим долго звук ффффф. Повторяем 4 раза. Сначала сами разучите это упражнение, и только потом делайте его с **ребёнком.**

2. Игра «Перепрыгни через овраг». (овраг можно «смастерить» с помощью двух поясов, верёвок.(21.04.)

Закреплять умение прыгать на 2 ногах.

3.«Загадки о  зож» - развивать логическое мышление, внимание.(22.04.)

Развивать мышление, повторить предметы, профессии относящиеся к зож.

В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодною порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? — …  
(Витамины)  
  
 Этот дом многоэтажный  
Чистый, светлый, очень важный.  
Встретишь разных здесь врачей.  
Лечат взрослых и детей.  
Будете лежать в постели,  
Коль серьезно заболели.(больница)

Не хотим здесь очутиться!  
Где, скажите-ка? — …(В больнице)

 Кто для блага всех людей  
Кровью делится своей?  
(Донор)  
  
  
Кто в дни болезней всех полезней  
И лечит нас от всех болезней?  
(Доктор)

 В этом модном магазине  
Ты увидишь на витрине  
Не игрушки, не продукты,  
И не бабушкины туфли.  
Здесь микстура и таблетки,  
Мази, капли и пипетки.  
Для того чтоб не болеть  
Куда надо приходить? —…   
(В Аптеку)

4.Пальчиковая гимнастика.(23.04.)

Развивать мелкую моторику.

Хвостик из кости,

На спине - щетина. (Зубная щетка)

Пользы от него не счесть :  
Всех микробов убивает  
И болезни прогоняет.  
В руки я его возьму,  
Хорошенько их потру. Сполосну водой и вот- Грязь опасная уйдет. (Мыло)

«Фрукты»

Этот пальчик - апельсин, Он, конечно, не один.

Этот пальчик - слива, Вкусная, красивая.

Этот пальчик - абрикос, Высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша, Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик - ананас,

(Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.)

Фрукт для вас и для вас. ( Показывают ладошками вокруг и на себя.)

«Овощи»

У девчушки Зиночки овощи в корзиночке:

(Дети делают ладошки «корзинкой**».)** Вот пузатый кабачок

Положила на бочок, Перец и морковку

Уложила ловко, Помидор и огурец.

(Сгибают пальчики, начиная с большого.)

Наша Зина - молодец! (Показывают большой палец.)

5.Худ/литература. «Мойдодыр» К.Чуковский.(25.04.)

Закрепить знания правил соблюдения личной гигиены, воспитывать желание соблюдать правила.