

## **Конспект**

### **проведения динамической паузы между занятиями**

**Программное содержание.** Предупредить развитие утомления у детей, снизить эмоциональное напряжение и сохранить работоспособность.

Формировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни.

Воспитывать навыки доброжелательного отношения к сверстникам, поощрять двигательное творчество.

**Оборудование.** Гимнастические палки на каждого ребенка, обручи большого диаметра на пару детей, музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа.** Беседа «Письмо Ильи Муромца» о позвоночнике, как основе костно-мышечной системы, о гибкости позвоночника для здоровья человека, лечебные игры для профилактики нарушений осанки, подвижные игры, использование тест-контроля осанки.

#### **1 часть «Помоги своему позвоночнику»**

**Воспитатель.** В королевстве организме опять загрустил король Позвоночник. Жители королевства, позвонки, заболели. Король задумался, как ему быть? Как исправить такое положение?

**Воспитатель.** Ребята, что бывает, если человек не следит за своей осанкой, за позвоночником, за прямой спиной?

**Дети.** Начинает болеть спина, голова, руки, ноги, живот. Человек становится ворчливым, недовольным, а то и злым.

**Воспитатель.** Ребята, как помочь королю Позвоночнику?

**Дети.** Надо заниматься физкультурой, плаванием, делать утреннюю гимнастику.

**Воспитатель.** Я думаю, нам надо превратиться в настоящих волшебников, чтобы помочь королю Позвоночнику, и не только ему, но и своему позвоночнику тоже. А помочь нам в этом помогут волшебные гимнастические палки, с которыми будем делать физические упражнения и различные движения.

Ходьба в колонне по одному, в руках гимнастическая палка.

#### **1. Упражнение «Пропеллер»**

Ходьба на носках, держать палку за середину двумя руками, вытянув их вперед. Активно работая руками, быстро переворачивать палку по кругу.

#### **2. Упражнение «Коромысло»**

Ходьба на пятках, гимнастическая палка лежит на плечах.

### 3. Упражнение «палка за спиной»

Ходьба на внешней стороне ступни, палка за спиной, держится локтями.

#### ОРУ с гимнастическими палками.

1. И. п. – о.с., палка – хват с боков у груди. 1 – палку вперед, 2 – палку вверх, посмотреть на нее, 3 – палку вперед, 4 – и. п. (Повторить 6 раз)

2. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 – наклон вперед, прокатить палку по ногам, колени не сгибать, стараться коснуться палкой носков ступней, 2 – и.п. (Повторить 6 раз)

3. И. п.- лежа на животе, руки с палкой вытянуты вперед.

1 – 4 – приподнять руки, приподнять голову (4-5 секунд) (Повторить 3 раза)

4. И. п. – о. с., руки на поясе, палка между ног. Прыжки с продвижением вперед, ноги врозь. (Повторить 2 раза)

**Упражнения на восстановление дыхания.** Вдох через нос, руки через стороны вверх. Выдох ртом, руки через стороны вниз. (Повторить 2-3 раза)

**Воспитатель.** У короля Позвоночника перестала болеть спина, и улучшилось настроение. А когда у него хорошее настроение, король любит шутить и делать массаж спины.

#### Массаж спины «Комары» (в парах)

Мой приятель король Королев      дети растирают спины ладонями

Никогда не кусал комаров.

Комары же об этом не знали,      легко постукивают пальцами

И короля очень часто кусали.

«Кусь-кусь-кусь,      легко пощипывают

Кусь-кусь-кусь!

Я короля не боюсь!

Буду я его кусать,      поколачивают кулачками

Буду я его щипать».

Эй, король, убегай,      поглаживание ладонями

Комаров не догоняй!

Затем дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж.

#### 2 часть «Будущие спортсмены»

**Воспитатель.** Вот и помогли мы королю и с своему позвоночнику. Ребята, скажите, чтобы участвовать в соревнованиях, что нужно уметь делать?

**Дети.** Уметь прыгать, бегать, лазать.

**Воспитатель.** Значит, какими надо быть?

**Дети.** Ловкими, быстрыми, смелыми.

**Воспитатель.** Чтобы такими быть надо тренироваться. А чтобы выигрывать, надо действовать всем вместе, сообща, то есть дружно. Давайте потренируемся.

#### **Игра малой подвижности «Успей поймать»**

Дети стоят по кругу. А в центре круга – воспитатель. Он держит рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, быстро отпускает палку и отбегает. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть. Если вызванный ребенок сумел схватить палку, он занимает место водящего. Если этого не удалось, водящий остается прежний.

#### **Игра средней интенсивности «Змея»**

Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я – змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?» Ребенок проползает между ног воспитателя на четвереньках и встает сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей, встают сзади, положив руки на пояс предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по группе – это «змея» ползет. Чтобы «змея» не упала, шагать надо нога в ногу.

**Подвижная игра высокой интенсивности «Вдвоем в одном обруче»** *(проводится с музыкальным сопровождением)*

Обручи разного цвета лежат на полу по кругу. В каждом обруче – двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп и т. п.) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять обруч своего цвета попарно. Игра повторяется 2-3 раза.

**Упражнения на восстановление дыхания.** Вдох - через нос, руки через стороны вверх. Выдох - ртом, руки через стороны вниз. (Повторить 2-3 раза)

**Воспитатель.** Ребята, что нужно делать, чтобы быть ловкими, быстрыми, сильными, как спортсмены?

**Дети.** Тренироваться, делать утреннюю гимнастику, заниматься физкультурой и спортом.

**Воспитатель.** А чтобы не болела спина, быть здоровыми и в хорошем настроении, надо выполнять физические упражнения, следя за своей осанкой.