Подвижные игры, направленные на формирование ЗОЖ

Авторские **подвижные игры**

на **формирование ЗОЖ**

Игра *«Иммунитет»*

Выбирается водящий, который играет роль *«Вируса»*. 2-3 детям раздается *«иммунитет»* в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу, *«Вирус»* начинает догонять и *«заражать»* детей. Те, кого *«вирус»* *«заражает»* останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых *«Иммунитет»* должны *«вылечить»* *«зараженных»*, отдав им овощи или фрукты.

Эстафета *«То жара, то холод»*

В середине зала ставят большую корзину с разноцветными кубиками и обруч на определенном расстоянии друг от друга. Напоминаю, нервы сообщают мозгу о соприкосновении тела с теплом или холодом, и от этого наша кожа покрывается потом или пупырышками.

Объясняю правила эстафеты: одна команда будет сообщать мозгу о соприкосновении кожи с холодом, а вы как нервные окончания, будете выбирать из общей корзины кубики только синего цвета и строить из них пирамидку в обруче *(обруч — это мозг)*. Другая команда будет сообщать мозгу о соприкосновении с теплом, у нее должна получиться пирамидка из кубиков красного цвета.

Когда игра заканчивается, **подвожу итог**: — во время **игры** вы работали как одна дружная команда, вы сплотились для выполнения одной задачи. Так и у человека его нервы работают все вместе для одного тела.

Эстафета *«Кровяные пароходики»*

Дети распределяются на две команды — *«Артерия»* и *«Вена»*. Перед командами стоит корзина с красными мячами — *«полезными для организма веществами»*, а на противоположной стороне зала помещают корзину с синими мячами — *«вредными веществами»*. По сигналу участники команды *«Артерия»* переносят по очереди красные мячи из первой корзины во вторую, а ребята из команды *«Вена»* — синие мячи из второй корзины в первую.

*«Как говорят части тела»*

-Как говорят плечи *«я не знаю»*?

-Как говорит палец *«иди сюда»*?

-Как ноги ребенка требуют *«я хочу»*?

-Как говорит голова *«да»* и *«нет»*?

-Как руки младенца просят *«Дай,дай»*.

-Как тело говорит *«Мне холодно»*.

-Как ноги говорят *«Мы идем»*.

-Как говорят пальчики *«Мы танцуем»*.

-Как говорит туловище *«Тик-так»*.

-Как ноги говорят *«Пружиночки скрипят»*.

-Как руки говорят *«Моторчики жужжат»*.

-Как ладошки говорят *«Нам понравилось»*.

- Как говорит рука *«до свидания»*?

*«Йод»*

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу; первая шеренга, команда *«Йод»*, читает хором слова:

Йод хороший, йод не злой,

Зря кричишь ты: *«Ой-ой-ой!»*

Чуть завидев с йодом склянку.

Йод порой, конечно, жжет,

Но быстрее заживет

Йодом смазанная ранка.

По окончании слов дети первой шеренги догоняют игроков из второй шеренги. Те, кого догнали, становятся командой *«Йод»*. Игра продолжается.

*«Найди на ощупь названную часть тела»*.

Дети становятся парами, одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

"Мы веселые ребята"

"Мы веселые ребята"

Мы сидели на скамейке,

Мы - веселые ребята,

Мы - веселые ребята,

Мы все вместе говорили:

- Правая рука, левая рука *(показываем)*.

Затем повторяем все сначала и добавляем:

- Правая нога, левая нога *(выставляем попеременно ноги)*. Снова повторяем слова и постепенно присоединяем:

- Правое плечо, левое плечо *(показываем)*. Затем, после повтора слов, присоединяем слово голова с движениями. Потом повторяем все вместе.

Примечание: движения руками, ногами, плечами, головой совершаются на протяжении всего текста.

*«Замри»*

А сейчас мы поиграем,

За туловищем понаблюдаем.

Мы увидим, как с помощью скелета наше тело принимает разные положения.

Бег врассыпную, по сигналу *«Замри!»* дети принимают позу согласно графическому изображению, 5—8 карточек.

Кинезиологические упражнения,

иначе называемые *«гимнастикой мозга»*

1)*«Кулак-ребро-ладонь»* - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок.

И зажали в кулачок.

2)*«Ухо – нос – хлопок»* - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с *«точностью да наоборот»*.

3)*«Лягушки»* - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола *(ладошка)*. Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении

Две весёлые лягушки.

Ни минутки не сидят

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят