Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Березка» село Червоное Сакского района Республики Крым

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей группы старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)**

**на тему « Путешествие с солнечными зайчиками»**

 **Автор разработки: воспитатель Абрикосова С.В.**

 **c.Червоное 2018г.**

Доминирующая образовательная область: ***«Физическое развитие»***.

Технология: Здоровьесберегающие технологии.

Форма организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.

**Цели:** укреплять **здоровье,** формировать навыки **здорового образа жизни,** закреплять навыки выполнения основных движений.

**Задачи:**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- систематизировать знания детей своего организма

-Совершенствовать двигательные умения детей: ходьба без обуви по зрительным ориентирам: «дорожки здоровья», бег между предметами, бег с заданием, прыжки. Профилактика плоскостопия.

-Укрепление мышечного корсета.

**РАЗВИВАЮЩИЕ:**

-Развивать равновесие  и вестибулярную устойчивость, ловкость и координацию движений.

-Воздействие на рефлекторные зоны стопы  в целях активизации всего организма.

-Развивать умение работать с картами схемами.

- развивать дыхание, координацию движений работы глазных мышц, профилактика плоскостопия, продолжать развивать двигательные навыки

-Развивать чувство уверенности, групповой сплоченности, умение работать в группах, взаимопомощи.

- развивать зрительно-моторную координацию;

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

--Вызвать интерес, и качественное выполнение основных видов движений (метание, ползание, прокатывание), через использование нетрадиционного оборудования.

- Повышать интерес к**физической культуре** и спорту с помощью нестандартного оборудования. Воспитывать организованность, выдержку, уверенность в себе, активность.

-воспитывать доброжелательные взаимоотношения между сверстниками в процессе коллективного решения задачи, формировать умение помогать друг другу.

**Образовательная область « Социально - коммуникативное развитие »**
Развивать волевые качества: выполнять установленные нормы поведения. Формировать интерес к учебной деятельности.
Расширять представления о здоровье.

**Образовательная область « Познавательное развитие »**
Развивать познавательный интерес.
Совершенствовать координацию руки и глаза.

Развивать сообразительность, умение самостоятельно решать поставленную задачу.
Формировать элементарные представления о здоровье .

**Образовательная область « Речевое развитие »**
Воспитывать культуру речевого общения на физкультуре.
**Образовательная область « Художественно – эстетическое развитие »**
Развивать эстетическое восприятие детей, формировать интерес к нетрадиционному оборудованию.
**Образовательная область « Физическое развитие »**
Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, организованность, инициативность.

**Виды деятельности:** коммуникативная, игровая.

**Материалы и** **оборудование:**магнитофонная запись, массажный мяч, кольца из киндер сюрпризов (нетрадиционный инвентарь), гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, ребристая доска, деревянные бруски, обручи – 8 шт., поролоновые кубики «кочки», колокольчик.

**Интеграция образовательных областей:** «Социализация», «Коммуникация».

**Методы и приемы:**

**Наглядные** – показ физических упражнений, непосредственная помощь воспитателя,  музыка.

**Словесные** – художественное слово,  пояснения, указания, беседа, вопросы к детям, подача команд, словесная инструкция, поощрения, индивидуальные ответы.

**Практические**–  повторение упражнений без изменения,  проведение упражнений в  форме, игровой форме.

**Использование образовательных технологий.**

Здоровьесберегающие технологии: элементы музыкотерапии.

Личностно-ориентированная технология с опорой на личный опыт детей и личное информационное пространство.

Социоигровые технологии: действие сообща в соответствии с поставленной задачей.

**Предварительная работа**

Беседы на тему «Что значит быть здоровым?».

Рассматривание  демонстрационного материала, иллюстраций; «Если хочешь быть здоровым - занимайся».

Изготовление  нетрадиционного оборудования; дорожек с разнообразными видами ходьбы, оборудование для вертикального метания.

Приготовить оборудование перед занятием

**I.Организационный момент**

- Здравствуйте, ребята! А на какое слово похоже слово «здравствуйте»? Правильно, дети, слово «здравствуйте» похоже на слово «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся и подарим друг другу свои улыбки.

**Игровая ситуация. Сюрпризный момент.**

- За морями, за горами, за полями и лесами лежит Солнечная страна, и живут там, удивительные жители – Солнечные Лучики. Они все здоровые, веселые, задорные. Они очень любят путешествовать по свету. Особенно любят они бывать там, где здоровые дети. К нам тоже заглянули Солнечные Лучики, давайте отправимся вместе с ними в путешествие.

 -Вы принимаете приглашение?

 - Идти придется по необычным дорожкам – тропинкам здоровья.

И для этого нам необходимо разуться.

 - Мы побываем в  интересных местах, где сможем получить заряд бодрости и здоровья. Ну что, отправляемся  друзья за солнечными лучиками, где нас ждут необычные приключения.

За направляющим шагом марш.

1. «Потренируем свои ноги» (ходьба высоко поднимая колено, оттянув носок  вниз).
2. «Проходим по мостику» приставным боковым шагом, теперь через «Болото» (идут по мягким кочкам-из пароллона) и боковым приставным шагом по бревну, с разведением рук в стороны.
3. «Поднимаемся в гору» по гимнастической стенке, спускаемся по ребристой доске.
4. «По обрыву» ( передвижение  по канату, наступая на канат подъемом стопы, держа руки в стороны)
5. «Запутанные тропы» (ходьба по дорожкам с разными видами ходьбы).
6. «Извилистая дорога» (бег змейкой вокруг кеглей).

- По тропинкам, следом за Солнечными лучиками мы попали на лесную полянку, слушаем звуки леса, дышим свежим лесным  весенним воздухом.

Здоровье, бодрость, радость, хорошее настроение вдыхаем – грусть, лень выдыхаем,

- По поляне в две колонны идем, и перед кочками  на разминку встаем. Что бы продолжить наш путь, необходимо размяться.Возле кочек лежат волшебные мячики возьмите их в руки.

**II. Основная часть.**  ОРУ с массажным мячом:

1. И. п – О. с, мяч в правой руке.

1-2: подняться на носки, руки через стороны вверх, передать мяч над головой в другую руку. Вернуться в и. п.

3-4: то же. повтор 6-7 раз.

2. И. п – о. с, мяч держим двумя руками.

1-2: руки вперед, поворот туловища в право вернуться в и. п.

3-4: то же в другую сторону. повтор 6-7 раз.

3. И. п – о. с, мяч держим двумя руками.

1-2 наклон вперед, вниз, положить мяч на пол, вернуться в и. п.

3-4 то же, мяч поднять. повтор 6-7 раз.

4. И. п. – о. с., мяч в правой руке.

1-2 ногу согнутую в колене вверх, под коленом передаем мяч, вернуться в и. п.

3-4 то же другой ногой. Повтор 6-7 раз каждой ногой.

5. И. п – стойка на коленях, высокое положение, мяч держим двумя руками

1-2 сесть на пятки, поворот туловища вправо, мячом коснуться пола, вернуться в и. п.

3-4 то же в другую сторону.

6. И. п –сидя на полу, ноги вместе, упор руками сзади, мяч лежит на стопах.

1-2 поднять ноги, прокатить мяч, вернуть мяч в и. п.

3-4 то же. повтор 6 раза.

7. И. п. – о. с, мяч на полу.

1-8 прыжки на правой/левой ноге вокруг мяча. В чередовании с ходьбой. По команде поменять ногу.

Массаж *«Шарик»* под музыку.

 (катаем мяч между ладошками движениями вверх - вниз сначала медленно, затем увеличиваем темп)

Этот шарик не простой:

Весь колючий он такой

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем,

Свои руки развиваем!

Можно шар катать по кругу,

Перекатывать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять

Нам пора и отдыхать.

*(движения соответствуют тексту)*

Дыхательное упражнение **«Будь здоров»**

**Мячик в руку положу,** глубоко теперь вдоху

И тихонько сверху-вниз я подую на него!

- Снова в путь засобирались, хорошо позанимались.

Перестроение в колонну по одному. Ходьба по залу, по ходу движения сдать мячи. Построение в шеренгу.

Основная часть: *(дети стоят в шеренге при объяснении задания)*

ОВД. Полоса препятствий

Дети делятся на 2 **группы**, рассчитавшись на 1-й, 2-й.

Задание выполняется поточным способом.

1. Пройти по скамейке с кольцом на голове(кольцо из киндер-яиц). При движении руки в стороны. В конце скамейки спокойно спуститься *(задействовано 2-3 кольца. Кольца передает воспитатель)*.

2. Пройти по брускам приставным шагом. На середине пути сделать поворот кругом, пройти до конца другим боком.Руки на поясе.

3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (8 обручей, руками помогаем себе. Прыжки осуществляем мягко на носочках.

4. После прыжков встать на месте под колокольчиком, потянуться, достать до колокольчика.

Дети проходят 3 круга. Закончили упражнение. Убрали инвентарь.

 -Вот мы пришли на лесную полянку. Давайте поиграем.

**Подвижная игра «Веселые зайцы и волк».**

Цели: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения  в соответствии с текстом.

Ход игры:

Одного из играющих выбирают «волком». Остальные - «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, «волк» находится на противоположной стороне. Воспитатель говорит:

Зайцы скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок, на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают - не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг. **III. Заключительная часть.** М. П. ИГРА *«Мы пойдем…» С музыкальным сопровождением.*

Мы пойдем с начало вправо,

А потом пойдем налево,

А потом все соберемся,

А потом все разойдемся,

А потом мы все присядем,

А потом мы все привстанем

Глубоко подышим и спокойно постоим.

- Ой, ребята, мы заигрались нам пора возвращаться.

Мы так весело играли

И немножко все устали.

Отдыхаем, детвора,

Нам расслабиться пора.

Массаж спины «Прогулка в лес» (дети становятся в колонну по 1-му и делают друг другу массаж на спины).

**Воспитатель:**

Мы пришли в красивый лес («идут» пальцами по спине).

Сколько здесь вокруг чудес (круговые вращения руками по спине)!

Справа березка в платьице стоит (рисуют березку),

Слева елка на нас глядит (рисуют елку).

Дождинки в небе красиво кружатся (постукивание пальцами по спине)

И на землю тихо ложатся (поглаживание спины).

**-** Хорошо, у солнечных лучиков в лесу, но нам пора возвращаться в детский сад. Мы приглашаем вас к нам в гости! Ребята, отправляемся в обратный путь!

Закрыли глаза, повернулись вокруг себя. Вот и закончилось путешествие с солнечными лучиками в лес.

Вам понравилось? И мне очень понравилось путешествовать.

А теперь возвращаемся в группу. За направляющим шагом марш!