Конспект образовательной деятельности по физической культуре «Лесное путешествие» (с применением здоровьесберегающих технологий).

Сафонова Светлана Андреевна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №5 пгт.Тымовское», воспитатель

Сахалинская область, пгт.Тымовское, ул.Первомайская 25-6, 694400

[svetlanka.0.0.7@mail.ru](mailto:svetlanka.0.0.7@mail.ru)

с.т. 89140841518

Аннотация: конспект физкультурного занятия для старших дошкольников, направленный на совершенствование физических качеств и формирования основ экологической культуры у детей. На протяжении всего занятия дети не только совершенствуют свои двигательные умения и навыки, но и закрепляют знания о лесе, о том, как действия людей вредят природе.  Данный конспект может быть использован воспитателями, инструкторами по физической культуре.

Ключевые слова: лесные обитатели, лес, стретчинг, путешествие.

**Цель:** сохранение и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста; способствовать развитию их физических качеств.

**Задачи:**

Оздоровительные:

* Формировать и закреплять навык правильной осанки детей во время ходьбы, бега, упражнений;
* Способствовать укреплению опорно - двигательного аппарата;
* Развивать подвижность кисти и пальцев рук.

Образовательные:

* Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя;
* Совершенствовать двигательные умения и навыки детей: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия, удерживая равновесие; прыжки из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке; метание мешочка в цель (корзина)
* Расширять кругозор детей
* Формировать у детей основы экологической культуры.

Развивающие:

* Совершенствовать технику основных движений, добиваясь легкости, точности, выразительности их выполнения;
* Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на смену основных видов деятельности;
* Развивать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость);
* Развивать координацию движения, чувство ритма, желание красиво двигаться;
* Развивать мелкие мышцы кистей рук;
* Развивать слуховое внимание и память;
* Развивать интеллектуальные способности детей путем связи физкультуры с другими предметами.

Воспитательные:

* Формировать положительные взаимоотношения между детьми;
* Продолжать формировать привычку оказывать посильную помощь в подготовке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре и его уборке;
* Создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

**Материалы и оборудование**: видеопроектор, экран, музыкальное сопровождение «Шум леса», 2 гимнастические скамьи, три гимнастические дуги, гимнастический мат, Су - Джок массажёров по количеству детей.

Ход НОД

|  |  |
| --- | --- |
| **Деятельность инструктора по физической культуре** | **Деятельность детей** |
| **Организационный этап** | |
| ***Инструктор по ф.к.:*** Ребята, все мы живём на большой планете. Как называется наша планета?  (**Слайд 1)**  А как вы думаете, что отмечено зелёным цветом на фотографии нашей планеты? Правильно, ребята, зелёным цветом отмечены леса.  Лес – этобольшой участок земли, густо покрытый деревьями и кустарниками. А сколько лесных обитателей здесь водится!  (**Слайд 2)**  Предложить хочу вам, дети, Позабыв про все на свете – Путешествие начать, В лесном царстве побывать.  Вы хотите вместе со мной прогуляться по лесу и познакомиться с его обитателями?  Тогда закройте глаза и представьте, что вы стоите на лесной поляне. В лицо вам дует лёгкий ветер, вы слышите голоса птиц и шелест листвы. (звучит музыкальное сопровождение «Шум леса») Глазки открываются и удивляются. (**Слайд 3)** | Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.  (ответы детей)  Дети: Да  Дети закрывают глаза. |
| **Вводная часть** | |
| ***Инструктор по ф.к.:*** Ребята, как красиво в лесу! (**Слайд 4)**  Посмотрите вправо, влево.  В одну шеренгу становись! Команда «Направо! Шагом марш!»  «Друг за другом мы шагаем, никого не обгоняем».  «Отправляемся по тропинке в лес».  Остановка по команде «На месте стой–раз, два!»  Следить за осанкой и за дистанцией.  «Может встретим мы лису–  грациозную красу».  Ноги в коленях не сгибать  «Вот медведь по лесу бродит.   Покажите, как он ходит»  «А вот волк по лесу рыщет.  Хвостик выше, носик ниже»  «Когда волка увидали,    От него мы убежали».  «Путаем следы».  - Ходьба обычным шагом (восстановить дыхание)  Ребята, я вижу полянку, на которой нам будет удобно наблюдать за жизнью в лесу. Займите удобные места на ковриках (**Слайд 5)** | - Ходьба обычная.  - Ходьба с остановкой по команде и проверкой осанки.  - Ходьба на носках, руки на пояс.  - Ходьба на внешней стороне стопы, руки назад.  - Ходьба, опираясь на ладони и ступни.  - Ходьба, переходящая в бег в среднем темпе.  - Бег змейкой  - Ходьба обычным шагом  Дети занимают удобные места на ковриках. |
| **Основная часть.**  **ОРУ** | |
| **1. «Деревья» (6 раз).**  Много деревьев в лесу.  И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Ветки деревьев смотрят в стороны, высоко тянуться вверх.  **2. «Птицы» (8 раз).**  Птицы сидят на деревьях, смотрят по сторонам.  И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.  **3. «Дятел» (6 раз).**  Дятел стучит по деревьям.  И.п.: стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.  **4. «Ветер» (по 6 раз в каждую сторону).**  Поднялся сильный ветер.  И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, пальцы вместе.  **5. «Ежи» (6 раз).**  И вот мы встретили колючего ежа, который увидел нас и испугался.  И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела.  **6. «Медвежата» (6 раз).**  А дальше на поляне играют медвежата.  И.п.: легли на спине, ноги прижаты к груди.  **7. «Лягушки» (8 раз).**  Вылезли из болота лягушки, и давай смеяться над медвежатами.  И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.  **8. «Ужи» (6 раз).**  А дальше вылезли ужи и стали греться на солнышке.  И.п.: лёжа на животе. Руки на уровне плеч.  **9. «Паучки» (4 раза).**  А потом увидели удивительных паучков, которые бегали по лесным тропинкам.  И.п.: сидя, упор на руки и ноги  **10. «Зайчата» (6 раз).**  Вышли на поляну, увидели зайчиков, которые прыгали на поляне.  И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. | Дети выполняют общеразвивающие упражнения по словесной инструкции  - встали на носки, руки в стороны, вверх, в стороны, опустили.  - плавные повороты головы вправо, прямо, влево, прямо.  - постукивание кулаками по плечам, по коленям, по полу, на пояс.  - круговые вращения прямых рук вперёд, назад.  - группировка - прямо.  - повороты туловища вправо-влево.  - приседания, произнося «ква-ква», спина прямая, руки на поясе.  - подняли верхнюю часть туловища, опустили.  - передвигаемся вперед, назад не опуская туловище.  - прыжки на двух ногах вперед, назад. |
| **ОВД.** | |
| ***Инструктор по ф.к.:*** Ребята, смотрите, сколько мусора в лесу! **(Слайд** **6)**  Как вы думаете, кто загрязняет леса и поляны? Это вредит лесным обитателям? Вы поможете очистить лес от мусора? Ребята, вас ждут препятствия, вы не боитесь? Давайте поможем лесным жителям.  **Круговая тренировка**  показ упражнений инструктором по ф.к.  -движение по узкой скамье, перешагивая через препятствия;  - прыжок со скамьи на мат (прыжок на согнутые ноги);  -передвижение сквозь пещеру (три дуги, поставленные в ряд);  -ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками;  - прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенных рядом друг с другом;  - собираем мусор и бросаем его в корзину;  - а теперь возьмём по шишке и немного разомнём наши ладошки  Ребята, посмотрите, какой лес стал чистым! **(Слайд 7)**  Вы молодцы! Ребята, что же надо делать, чтобы природа вокруг нас оставалась чистой? | (ответы детей).  - ходьба по узкой скамье, с перешагиванием через препятствия;  - прыжок со скамьи на мат (прыжок на согнутые ноги);  -движение боком через «пещеру» на согнутых ногах, не касаясь руками пола;  - ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками;  - прыжки на двух ногах из обруча в обруч;  - берут по одному мешочку с песком (мусор) и бросают в корзину;  - берут Су-Джоку и катают его между ладонями  Ответы детей. |
| **Подвижная игра «Лиса и зайцы»** | |
| Описание игры: на одной стороне зала обозначаются домики зайцев (обручи небольшого диаметра). Остальная часть занята «поляной». В одном из углов на противоположной стороне находится «нора лисы» (в кружке). Из числа игроков выбирается одна лиса, остальные – зайцы. По знаку инструктора «зайцы» выходят из домиков и скачут по поляне. На слова - «лиса идёт», «зайцы» бегут в свои домики, того кто не успел спрятаться – лиса уводит в свою нору. | |
| **Заключительная часть. Релаксация.** | |
| (звучит спокойная музыка)  Показ и объяснение игровых упражнений стретчинга  «Лягушка»  **И.п.:** сидя, ноги вытянуты перед собой, руки за спиной  «Волк»  **И.п.:** сидя, в позе прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и поместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.  «Веточка»  И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.  ***Инструктор по ф.к.:*** Ребята, наша прогулка подошла к концу и нам пора возвращаться в детский сад.  **Дыхательная гимнастика.** Сделали глубокий вдох и выдох.  **Упражнение на релаксацию.**  Подул слабый ветер (работают пальцы рук).  Птицы полетели (работают кисти рук).  Рыбы плавают в лесном озере (работают: правая, левая, обе руки).  Направо. К направляющему сомкнись.  Шагом марш!  Ребята, вот вы и вернулись в наш детский сад, путешествие у нас с вами закончилось.  -Ребята, где вы сегодня были?  - Чем вы занимались?  -Каких лесных обитателей вы видели?  - Какие задания были для вас сложным?  - Какое самым простым?  Сегодня вы все справились с заданиями. Молодцы! Мне понравилась с вами играть.  Ребята, лесные обитатели приготовили вам сюрприз, за то, что вы такие любознательные и ловкие. Вот такие раскраски.  В свободное время, вы можете воспользоваться раскрасками «Лесные обитатели».  А теперь нам пора отправляться в группу. | Выполнение игровых упражнений стретчинга.  Дети сели в круг  1. согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе (вдох)  2. согнутые ноги развести в стороны (выдох)  1. Поднять руки вверх, потянуться.  2**.** Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.  3. И.п.  1. На выдохе – поднять руки над головой.  2. И.п.  Ответы детей  Дети благодарят за подарки.  (дети прощаются с инструктором и выходят из зала) |

Литературные источники:

Вареник Е.Н. – Физкултурно-оздоровтельные занятия с детьми 5–7 лет./ М.: ТЦ Сфера, 2009г. – 128 с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / М.: Мозаика-Синтез, 2014. **– 626** с.

Рунова  М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет ( с учетом уровня двигательной активности ): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.: Просвещение, 2005. – 141 с.

## Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. ФГОС ДОО» М.: ТЦ [Сфера](https://www.labirint.ru/pubhouse/459/), 2020 г.- 112с.