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

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: ДаДети 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 шагомДети 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 ладонямиОтветы 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 детейДети 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.