

**Физкультурное занятие с использованием
здоровьесберегающих технологий в
разновозрастной группе компенсирующей
направленности 4-7 лет
«Веселое путешествие».**

Выполнила: Курылева А.С.

1 кв. кат.

Физкультурное занятие с использованием здоровьесберегающих технологий «Веселое путешествие».

Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой.

Задачи: Обучающие:

- Обучать детей ходьбе по скамейке способом подъем-спуск.
- Совершенствовать у детей ходьбу и бег в колонне по одному.
- Закрепить навыки детей в ходьбе на носках, на пятках, «по-медвежьи» - с опорой на ладони и ступни
- Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, а также умение подлезать под шнур.
- Закреплять навыки преодоления препятствий

Развивающие:

- Развитие умения действовать на сигнал, соблюдать правила во время подвижной игры.
- Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.
- Содействовать оздоровлению организма детей, применяя в занятии приемы массажа еловыми шишками.

Воспитательные:

- Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.
- Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Форма организации занятий: путешествие

Используемые методы обучения: практический, словесный, наглядный

Оборудование и материалы:

- Ноутбук, усилительные колонки, звукозаписи для упражнений, игрушка- Незнайка
- Корзина с еловыми шишками на группу детей
- Для ОВД: гимнастическое бревно, 4 обруча, стойки с веревкой на высоте 50 см, модуль для перешагивания, скамейка, модуль «Дорожка здоровья»
- Для подвижной игры: маски зайца и волка

Предварительная работа: Разучивание игры «Чудесная шишка», беседа с детьми о лесных животных.

Ход занятия:

Раздаётся стук в дверь, в группу заходит Незнайка:

Здравствуйте ребята, вы меня узнали? Меня зовут Незнайка. Я слышал, что есть такие люди, которых называют туристами, а вы знаете кто это?

Ответ детей.

Воспитатель: Незнайка, дети, туристы это такие люди, которые ходят в походы пешком, на лыжах, на велосипедах, на байдарках и плотах, спускаются в темные пещеры, поднимаются высоко в горы. А вы хотите прямо сейчас стать туристами и отправиться в поход? Тогда не будем терять ни минуты. Направо!

Включаем музыку.

Ходьба обычная, ходьба на носках руки на поясе, ходьба на пятках руки за спиной, , «по-медвежьи», бег, дыхательное упражнение, обычная ходьба (**помощник воспитателя раздаёт детям ленточки- каждому по две штуки**)

Дети встают в рассыпную лицом к воспитателю.

Воспитатель: Вот и вышли мы на лесную опушку. Солнышко светит, радуется нас.

Сейчас мы с вами проведём тренировку, ведь туристы должны быть сильными и выносливыми.

Общеразвивающие упражнения с лентами:

1. «Радуемся весне»: и.п. основная стойка (о.с),руки опущены вниз:1. Поднять руки через стороны вверх; 2. Опустить руки. Воспитатель:руки вверх! Вдох, руки вниз-выдох. (5-6 раз)
2. «Поиграем с ленточками» И.п. о.с.б 1-3 поднять руки вперёд, подуть на ленточки, 2-4 опустить руки (6 раз).Воспитатель: дуем на ленты, играем с ними.
3. «Полюбуемся ленточками» И.п. стоя на коленях, руки с лентами внизу. 1-2 сесть на пятки, руки с лентами вперёд; 3-4 и.п. (5-6 раз)
4. И.п. - сидя, ноги вытянуты перед собой, ленточки в руках перед грудью.
1 - наклониться достать лентами пальцы ног
2 - вернуться в и.п. (5 раз)
5. «Хорошее настроение» Ходьба на месте с лентами в руках перемена с прыжками на двух ногах (счёт 1-8, повтор 4 раза)
Перестроение в круг, восстановление дыхания, помощник собирает ленты и рассыпает шишки.

Воспитатель: Ох, устали! Незнайка сложно быть туристом? Отдохнем немного и продолжим наше путешествие.Незнайка, дети, мы с вами оказались на другой лесной опушке, посмотрите что это здесь лежит? Правильно, это шишки. А на каком дереве растут шишки? Правильно: ель и сосна. Эти шишки помогут нам снять усталость. Берите их скорее и садитесь «по-турецки» в круг.

Игра « Чудесная шишка».

Цель: развивать мелкую моторику рук; формировать навыки выразительности, пластичность в движении.

Мишка по лесу ходил, (Пальчики шагают по коленям)

Много шишек находил, (Удары кулачки-ладошки поочерёдно)

Много шишек находил, (Удары кулачки-ладошки поочерёдно)

В детский сад нам приносил. (Удары кулачки-ладошки поочерёдно)

Раз, два, три, четыре, пять! (Загибают пальчики на обеих руках)

Будем с шишкой мы играть! (Хлопают)

Будем с шишкой мы играть, (Прокатывание шишки между ладонями)

Между ручками катать!

В ручку правую возьмём (Сильно сжимаем шишку в правой руке)

И сильней её сожмём!

Руку быстро разжимаем, (Прокатывание шишки между ладонями)

На ладошках покатаем.

В ручку левую возьмём (Сильно сжимаем шишку в левой руке)

И сильней её сожмём!

Руку быстро разжимаем, (Прокатывание шишки между ладонями)

На ладошках покатаем.

Мы закончили катать, (Положить шишку на пол)

В путь пора, друзья, опять!

Основные виды движений.

Воспитатель: Отдохнули? Усталости как не бывало. Кладем шишки в корзину. Продолжаем наше путешествие. Незнайка, ребята все туристы очень ловкие и

умелые, они могут преодолеть любое препятствие. Впереди нас ждут узкий мостик через ручей, болото, бурелом, холмы и спуски. Прохождение полосы препятствий поточным способом

1. «Узкий мостик» - ходьба боком приставным шагом по гимнастическому бревну, руки в стороны.

2. «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед.

3. «Бурелом» - подлезть под шнур высотой 50см, не касаясь руками пола, перешагнуть модуль, высоко поднимая ноги.

4. «Холмы и спуски» - подъем на скамейку и спуск с нее вправо- влево попеременно.

Повторить 3-4 раза.

5.«Дорожка здоровья»

Ребята, мы преодолели холмы, передвигались по болоту, прыгая по кочкам, пробрались через бурелом, и перешли узкий мостик через ручей. Незнайка, теперь ты понимаешь, что туристом быть очень нелегко, ведь надо быть сильным, ловким и умелым, а для этого нужно много тренироваться. Ребята, в нашем лесу живёт много животных. Вы можете мне их назвать. Кто живёт в лесу? Сейчас я вам предлагаю поиграть в подвижную игру «зайцы и волк». Эта игра поможет нам стать ещё более сильными и смелыми.

Подвижная игра: «ЗАЙЦЫ И ВОЛК»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила: Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Ребята, хорошо мы с вами сегодня потрудились, но нам пора возвращаться в детский сад. Рядом с лесом проходит железная дорога, и как раз сейчас будет остановка поезда на станции лесной. Скорее садимся в поезд и отправляемся в детский сад. Дети выстраиваются поездом. Двигаемся змейкой и по кругу.

Вот мы с вами и вернулись в наш любимый детский сад. **Незнайка:** Ребята, мне тоже пора бежать домой, спасибо, что помогли мне понять кто такие туристы, я теперь буду много тренироваться, чтобы снова отправиться в поход. До свидания!

Воспитатель: Ребята, кто к нам сегодня приходил в гости? Для чего? Вы сегодня были большие молодцы. Выделить каждого ребёнка.