

**Нетрадиционное физкультурное занятие
с детьми старшего дошкольного возраста,
познавательного цикла**

«Царство цветов»

Моряковская Анастасия

Цель: Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы, художественное слово. Продолжать повышать функциональные возможности уровня физической и двигательной подготовленности у детей.

Задачи:

Образовательные:

- Учить прыжкам в высоту
- Упражнять в пролезании, прыжках, сохранении равновесия
- Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки
- Закреплять приёмы самомассажа
- Учить детей выражать себя в ритмических движениях и радоваться их красоте.

Развивающие:

- Развивать гибкость движений, силу мышц живота и позвоночного столба путём выполнения упражнений на фитболах
- Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений
- Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.

Воспитательные:

- Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных результатов
- Воспитывать бережное отношение к природе.

Методы

Объяснительно репродуктивный, репродуктивный; метод творческих заданий; наглядный; вербальный (словесный).

Приемы

Создание проблемно-игровой ситуации, голосовая и эмоциональная модуляция, художественное слово, показ практического действия с использованием мультимедийного оборудования и аудиозапись; прием организации детей: поточный способ.

Предварительная работа

Рассматривание иллюстраций о цветах; беседа на тему «Твои любимые цветы»; рисование цветов и изображение запаха цветов графически.

Здоровьесберегающие технологии:

Приемы самомассажа; дыхательная гимнастика; корригирующие упражнения для осанки и плоскостопия; пальчиковая гимнастика; релаксация.

Оформление зала

Дворец, нарисованный на плакате; цветы.

Оборудование

Фитболы по кол - ву детей; цветок на каждого ребенка (роза)

Коврик «Полянка»; канат, обтянутый зеленой лентой; гимнастическая скамейка; дуги (высота - 50 см); колокольчик; макеты деревьев.

Аппаратное и программное обеспечение

Аппаратное обеспечение: мультимедийное оборудование, магнитофон.

Аудиозапись «Вальс Цветов» (П. Чайковский)

Аудиозапись и к/ фильма «Усатый нянь».

Аудиозапись на релаксацию.

Реализация Федеральных государственных требований:

Интеграция полученных умений и навыков ребенка через все образовательные области, применяемые в дошкольном учреждении (музыкальная, социальная, конструктивная, физическая); использование игровой ситуации на протяжении всего занятия; внедрение развивающих технологий в работе с детьми.

Образовательные ресурсы:

Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М. А. Васильевой; «Физкультурно-оздоровительная работа» для старших дошкольников О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардиальская, Г. П. Попова; «Игры, которые лечат» А. С. Галанов

Ход занятия

Организационный момент. (Игровая мотивация).

Вос-ль : Здравствуйте, друзья. Сегодня я получила загадочное письмо (показывает). Оно излучает приятный запах. Чувствуете нежный аромат? Как вы думаете, что это за запах?

Арина : Пахнет какими-то цветами.

Вос-ль : Да, мне тоже так показалось. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано?

Дети: Да.

Вос-ль (читает): “Дорогие ребята! Меня зовут Роза. Я королева цветов и приглашаю вас к себе в гости”. Нас приглашают в гости. А вы любите ходить в гости?

Маша: Да, очень.

Проблемно-игровая ситуация

Вос-ль: Сама Королева Роза пригласила к себе. Только вот не написала, куда же нам идти. Что нам делать? А может быть, мы сами догадаемся, где живет Королева Роза?

Рома : Она живет в царстве цветов.

I. часть: Вводная

Использование ТСО (звучит фонограмма из кинофильма «Усатый нянь»)

Вос-ль : Наверное, вы правы. Раз она королева цветов, то и царство у нее Цветочное. Нам предстоит очень длительный путь с необычными препятствиями. Давайте подготовимся к нему.

Так, давайте все садимся,

Пудобней примостимся.

За массаж вы принимайтесь,

Попрошу вас, постарайтесь.

I. Самомассаж.

1. растирание ладоней;
2. шеи;
3. плеч;
4. коленей;
5. ступней ног

Вос-ль: А сейчас, ребята, давайте попробуем сделать массаж друг другу?(дети выполняют массаж друг другу на плечи, колени, шею и.т.д.

Вос-ль : А теперь, друзья, вставайте. Можно отправляться в путь!

Слова к упражнениям

Темным лесом, светлым лугом

Упражнения

Ходьба обычная

Мы шагаем друг за другом.

Чтоб цветочки не помять,

Нужно ножки поднимать.

Ходьба с высоким подниманием колена.

Ходьба друг за другом.

Меж деревьев мы шагали

Ходьба «змейкой»

Вдруг мы поле увидели!

Если только бы вы знали –

Как мы быстро пошагали.

Ходьба в быстром темпе.

Ищем мы цветочки

Чтоб сплести веночки.

Ходьба в рассыпную с приседаниями.

Вот букет огромный

вскоре мы собрали.

Ходьба друг за другом.

И ковер огромный на лугу соткали.

Построение в круг.

II. Основная часть:

Вос-ль: - Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. А какой чистый воздух здесь. Давайте подышим им.

Дыхательное упражнение “Подыши одной ноздрей” (по А. Стрельниковой)

Вос-ль: Делаем вдох правой ноздрей, указательным пальцем левой руки закрываем левую ноздрю. Выдыхаем через левую ноздрю, а правую закрыть указательным пальцем правой руки, (упражнение повторяется 4 раза.).

Вос-ль: Ой, ребята, посмотрите сюда! Какой чудесный встретился нам здесь цветок!

Волшебству цветка не удивляйтесь.

Смело к выполнению заданий подключайтесь,

Для разминки хороши эти чудные мячи!

Использование ТСО (звучит фонограмма «Вальс цветов»)

ОРУ с большими гимнастическими мячами (фитболами)

1. *«Цветок качает головой»*

И. п.: сидя на мяче; руки на бёдрах.

1 – наклон головы влево;

2 – и. п.

3 наклон головы вправо;

4 и. п.

2. *«Цветок поворачивается к солнцу»*

И. п.: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1 – поворот влево, руки одновременно сгибаем к плечам.

2 – и. п.

3-4 – то же в другую сторону (7 раз)

3. *«Цветок растёт»*

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

1 поднять правую ногу, выпрямит в колене, опустить на пятку, одновременно руки развести в стороны.

2 –и. п.

3-4 – то же другой ногой. (7 раз)

4. *«Налетел сильный ветер».*

И. п. : сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз

1 – наклон вправо. Вытягивая напряжённые руки с разведёнными пальцами вверх;

2 – и. п.

3 – то же влево;

4 – и. п. (7 раз)

5. *«Цветок прячется от дождя»*

И. п.: о. с. ; руки на мяче.

1 – присесть, «спрятаться» за мячом, руки на мяче;

2 и. п. (7 раз)

6. *«Цветок тянется к солнцу».*

И. п. : стоя, мяч в опущенных руках.

1 – потянуться вверх, поднять мяч над головой

2 –опустить руки; (7 раз)

Вос-ль: Молодцы! Вы замечательно справились с заданием. Интересно, какое новое испытание приготовила нам королева цветов? Заглянем в наш волшебный цветок, (читает задание, написанное на лепестке). Слушайте внимательно! «Чтобы попасть ко мне во дворец, вам нужно выполнить следующее задание» Справимся?

Дети: Да.

ОВД:

1. «Ветер затихает, чуть цветы качает» (2 раза)

Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 35 см), руки в стороны.

2. «Вырос в поле василек – яркосиний огонек» (2 раза)

Пролезание под двумя дугами в прямом направлении, не касаясь руками пола.

3. «На зеленой хрупкой ножке вырос шарик у дорожки» (2 раза)

Перепрыгивание через мягкие модули, помогая руками.

4. «На зелененьких шнурочках, висят белые звоночки» (2 раза)

Подпрыгивание вверх, касаясь рукой колокольчика.

Вос-ль: Ребята вы справились с заданиями, и мы незаметно подошли к дворцу королевы Цветочной страны. Посмотрите, как здесь красиво! А вот какой красивый лепесток и здесь что-то есть. Прочитаем?

Дети: Да

Вос-ль: (читает) «Помогите мне ребята, посадить цветы на новых полянках. Королева Роза». Что будем делать? Поможем королеве. Итак, начинаем.

Подвижная игра «Посади цветы на поляне».

Использование ТСО (звучит фонограмма веселая музыка)

Условия игры: Под музыку дети бегают, прыгают, остановка музыки – сигнал для посадки цветов.

III. Заключительная часть:

Вос-ль: Молодцы, Ребята! Хорошо поиграли, а самое главное помогли королеве Цветочного царства посадить цветы. Вам понравилась игра?

Вос-ль: Я вам предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться домой.

Пальчиковая гимнастика.

Шли мы лугом по тропинке, (Ходьба по канату, обтянутый зеленой лентой)

Видим – шарик на травинке. (Ходьба друг за другом с выполнением упражнений для рук – руки вверх, кисть в «замок» - покружиться)

И совсем не горячи (пальцем рисуем в воздухе солнце)

Солнца яркие лучи. (рисуем лучи)

Голова на ножке,

В голове – горошки (показываем горошки).

(Ходьба друг за другом, руки в стороны, руки за голову)

Вос-ль: Давайте полежим с закрытыми глазами на мягкой и зелёной траве.

Проводится релаксация на фоне тихой музыки:

«Закроем, дети, глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы на полянке лесной,

Согретые солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают»

(Во время чтения стихотворения незаметно возле каждого ребёнка кладётся цветок.)

Вос-ль: ребята, а ведь мы с вами уже дома, откройте глаза. Вот какое чудо произошло с нами, и королева Цветочной страны каждому из вас подарила цветок, который будет вам напоминать об этом путешествии. А вам понравилось в цветочной стране?

Вос-ль: Рефлексия:

- Вот и подошло к концу наше увлекательное путешествие в Цветочное царство, мы обязательно его еще раз совершим!

- Ребята, а что вам понравилось в этом путешествии? Что вам было легче всего делать?

Катя: Помогать Королеве Розе собирать цветы.

Никита: Делать дыхательную гимнастику.

Ильвина: Делать развивающие упражнения на больших мячах.

Вос-ль: А что вам труднее всего удавалось выполнить?

Булат : А мне все удавалось, потому что делая физкультуру я становлюсь ловким и сильным!

Вос-ль: Правильно, ребята, мы совершили с вами увлекательное путешествие в Цветочное Царство, но и стали при этом сильными, здоровыми, ловкими! Молодцы!