Инновационная разработка

занятия «Путешествие по реке Сургут»

на основе модернизации авторской программы

Н.Н Ефименко «Театр физического развития и оздоровления»

с детьми подготовительной группы

Инструктор по физической культуре

МДОУ «Сказка» п. Суходол

Торопынина Г.В.

ноябрь 2013г.

**Цель.**

Формирование валеологической культуры у педагогов и воспитанников.

**Задачи.**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Развивать сенсорные и моторные функции.
3. Воспитывать нравственно-патриотические чувства.
4. Способствовать развитию у педагогов мотива к  
   самореализации в творческой профессиональной деятельности.

**Предварительная работа.**

Беседы о родном крае, экскурсии, походы, чтение стихов, сказок.

***Под музыку «Звуки природы» дети входят в зал.***

Вед. Ну что, мальчишки и девчонки, кажется, пора нам отправиться в интересное путешествие по родной стране.

Ребенок. Наш поселок нефтяной

Под Шихан стоит горой.

Суходолом он зовется,

Хорошо нам здесь живется!

Все. Речка мимо протекает

И на солнышке сверкает.

Ребенок. Вот она Сургут-река:

Не широка, не глубока.

Вьется лентой серебристой

Меж лугов и трав душистых. Все. Эта небольшая речка - малой Родины сердечко.

***Песня «Торопливая река» Музыка*** *А.А. Абрамова слова Р.Фархади.*

Вед. Я предлагаю отправиться в путешествие не пешком, а на лодках.

Ребенок. Над водой стрижи кружатся,

Рыбки прячутся на дне.

А лягушки не боятся-

В руки прыгают ко мне!

Все. Лодки по реке плывут,

В путешествие зовут.

***Аэробика под песню «Пароход»***

*Обработка А.Дидерикс. А д Актиль.*

Вед. Перед путешествием надо тщательно проверить лодки, нет ли где тре­щин в днище.

1. «Проверка лодок»

Ползание на четвереньках по двум состыкованным скамейкам.

Нет ли где трещин в обшивке лодок.

Ползание на коленях вдоль скамеек.

Во время осмотра выявлены неполадки, надо их устранить.

***3***

2. «Ремонт лодок».

На четвереньках дети передвигаются сначала по правому борту, а затем по левому: придерживаются левой рукой, а правой имитируют движения умелых мастеров.

Вед. Ну, вот все лодки в порядке, давайте ими полюбуемся.

3. «Полюбуемся лодками»

Ходьба приставным шагом вдоль лодок.

Вед. Пора отправляться в путешествие.

4. «Поплыли!»

Одновременно двумя руками на себя (сесть спиной к ходу движения) Одним веслом - попеременные движения двумя руками на себя, а затем - от себя; одним веслом - слева, справа.

Вед. Осторожно, камни, наша речка не очень глубокая.

5. «Камни»

Дружно поднять ноги и руки вверх и удержать равновесие.

Вед. Ой, мы зачерпнули воду и потеряли вещи необходимые в походе. Что делать? Надо достать.

6. «За бортом»

Сидя на коленях на лавке тянутся, достают вепщ и вычерпывают воду и выливают за борт.

Вед. Все спасли, но промокли, необходим привал, надо привести себя в порядок и просушить вепщ. Первым делом нам надо высушить носки. Главное, чтобы не замерзли ноги.

7. «Сушим носки».

Стоя на одной ноге на скамейке, другая отводится в сторону.

Вед. Подсушили на ветру носочки, взяли вещи и пошли на берег.

8. «По мостику- на берег»  
Спуститься по доске

Вед. Ребята, а здесь болото. Надо его осторожно пройти.

9. «По кочкам через болото».

Ходьба по модулям, сохраняя равновесие.

Вед. Ой, ой, а качки не очень устойчивые и всем приходиться искать опору.

10. «Ищем опору».

Одну ногу на диск, а вторая стоит на полу.

Вед. Осмотрелись, ребята? Теперь давайте разгоним вокруг своей кочки зеленоватую, болотную ряску, чтобы увидеть, кто же поблизости живет.

11. «Разгоним ряску».  
Наклониться вперед.

Вед. А вот и первые обитатели болота-лягушки. Зеленые, коричневые, черные! Большие и маленькие. Они выпучили на нас свои глазки. Давайте покажем какое-нибудь веселое упражнение.

12. «Лягушачьи приседания».

Ноги на диске широко, колени развернуты в стороны, приседания.

Вед. Наши лягушачьи приседания не очень-то понравились старой ворчливой кочке, и все кочки со словами «чуф - чуф» стали уходить под воду.

13. «Кочки сердятся»

Дети делают медленные глубокие приседания.

Вед. Посмотрите, какая красивая стрекоза устроилась на кончике камыша. Да не одна! Как их много. Сзади у них хвостики, а по бокам крылышки, прозрачные и трескучие.

14. «Стрекоза»

Становятся на одну ногу, туловище вперед, голова приподнята, руки в сторону для балансировки. Периодически меняем положение ног. Но вот подул ветерок, и все стрекозы, как по команде, взмыли вверх и исчезли в голубизне неба. Полетели искать более тихое место.

Вед. А в это время появились кавалеры-журавли. В белых сорочках, черных фраках, подтянутые и важные. Даже маленькое пятнышко на лапках раздражает их, и они принимаются наводить блеск на своей обуви.

15. «Важные журавли».

Полуприседания на одной ноге, выставляя для ополаскивания другую .Позабавили нас своей важностью журавли-кавалеры. Где же их подружки-цапли? А вот и они. Не заставили себя долго ждать. Да какие элегантные, как изящны их повороты! Это они выполняют для нас с вами танец приветствие.

16. «Танец-приветствие»

***/Г***

Стоя одной ногой на вращающемся диске, другой отталкиваются от пола и кружат в произвольном танце на кочке, периодически меняя положение ног.

Вед. Увидев этот изящный танец, забавные, лоснящиеся бобры тоже решили блеснуть своим мастерством: влезли на кочки и начали делать быстрые движения, напоминающий твист.

17. «Бобриный твист».

Сгибать и разгибать ноги, выполняя при этом вращательные движения влево - право. Немного позабавив детвору, дружная команда бобров-строителей, замаршировала в сторону возводимой ими плотины.

18. «Дружный марш».  
Ходьба на месте на диске.

Вед. Мы, ребята, кажется, задержались на этом живописном лесном болоте, пора возвращаться.

Появляется Водяной. Он сердится и плачет. Вед. Здравствуй, Водяной, кто тебя обидел?

Водяной. А как мне не плакать: сижу я здесь один, даже поиграть мне не с кем, и совсем я ослаб.

А мне так есть,

А мне так пить-

Мне есть, и пить охота!

Вед. Напоим Водяного водой, водой ключевой.

1 Перенеси воду в деревянной ложке.

Водяной. Ну, набрался я сил, дети

И теперь стал сильнее всех на свете. Я помогу вам перебраться через мое болото.

2. Переправа.

Девочки садятся по одному на переправу (одеялки обтянутые дерматином на длинной веревке), мальчики тянут.

Вед. Спасибо тебе. А чтобы ты не скучал, мы покажем игру, в которую ты можешь играть один. Это бильбоке (Сделанные из 1,5 литровых пластиковых бутылок, а на веревке от киндер сюрприза пластмассовое яйцо).

3. Набрось шарик.

Вед. Какой ты молодец, Водяной, ловкий.

**Водяной.** Конечно я молодец. Пожалуй, я даже рад, что вы меня навестили, гости-то у меня редко бывают. Ох, как я повеселился. А давайте еще поиграем в игру.

***Русская народная игра «Водяной».***

*Дети идут по кругу, не берясь за руки. Водяной присаживается в центре с завязанными глазами.*

Водяной, водяной, что сидишь ты под водой.

Выйди хоть на чуточку,

На одну минуточку.

Выйди хоть на целый час,

Все равно не знаешь нас. *Водяной подходит к одному ребенку и называет его.*

Дети прощаются с Водяным.

Вед. Что-то мы проголодались. Давайте отправимся на рыбалку.

***Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку»*** *Б.Савельева А.Хаит из мультфильма «Приключения кота Леопольда»*

Вед. А сейчас соревнования. Кто больше поймает рыбы.

Магнитные рыбки.

Пора нам возвращаться домой, было очень интересно путешествовать.

Ребенок. Возле нашего села

Протекает речка.

Даль широкая видна

С нашего крылечка. Сердцу милые края-

Это Родина моя!

***Песня «Край, в котором ты живешь»***

***Слова Ю. Энтина. Музыка Г. Гладкова.***

Атрибуты.

1. 6 лавочек.
2. 2 доски.
3. 12 дисков Здоровье
4. 2 ведерка.
5. 2 деревянных ложки.
6. 12 бильбоке.
7. 6 удочек с магнитами и рыбок.
8. 2 переправы.