**ГБДОУ детский сад №-5**

 **Красногвардейского района**

**КОНСПЕКТ**

**Физкультурного занятия**

**«Зарядку делать нам не лень,**

**И так будет каждый день»**

**ТЕМА: «Вот и лето пролетело» с использованием здоровье сберегающих технологий в подготовительной группе.**

 **Конспект составила:**

**Воспитатель высшей категории**

 **Курма М.А.**

**Санкт-Петербург**

**«Вот и лето пролетело».**

**Программное содержание:**

1. Создать радостное настроение и благополучный климат в группе.
2. Вызвать положительные эмоции и «двигательный» отклик от встречи с любимыми формами утренней гимнастики.
3. Закрепить двигательные умения и навыки в разнообразных формах проведения утренней гимнастики.
4. Развивать гармонию души и тела с помощью здоровье сберегающих технологий: ритмопластика, игровой стрейчинг, самомассаж.
5. Воспитывать в детях понимание необходимости заботиться о своём организме, стремление к правильному образу жизни и привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

**Материал и оборудование к занятию.**

1. Цветок здоровья, состоящий из 5 лепестков (формы утренней гимнастики).
2. Калаж с фотографиями детей (летний отдых).
3. Рисунки детей для украшения зала.
4. Материал для музыкального сопровождения (аудиокассеты и диски).

 А) Звуки моря (для релаксации), крик чаек.

 Б) Шумы моря с мелодией к кинофильму «Человек Амфибия» А.Петрова.

 В) Мелодии оркестра Поля Мориа.

 Г) Песня «Маленькая страна» в исполнении Н.Королевой.

 5. Надувные игрушки – большой Дельфин, круг и мячи, модули.

 6. Морские камешки, ракушки, раковины, звёзды, кораллы.

 7. Сувениры – магниты с морской тематикой.

**Предварительная работа.**

1. Беседы из серии «Забочусь о своём здоровье» и на тему моря.
2. Рассматривание иллюстраций: батискаф, осьминог, краб, морской петух, скаты, конёк, медузы, рак.
3. Используемая литература:

 И.Азимушкин «Батискаф»;

 В.Бианки «Рыбий дом»;

 С.Сахарнов «Морские сказки».

 Альбомы:

 «Самые красивые рыбы»;

 «Коралловый риф»;

 «Морские животные».

1. Игры на морскую тематику:

 Литовская народная игра «Ловля рыб»;

 Игра средней подвижности «Караси и щука»;

 По типу: «Кто лишний?»;

 Игра малой подвижности «Море волнуется».

**Организация занятия.**

 - Ребята, мы пришли сегодня в зал, чтобы развлечься, повеселиться, взбодриться, укрепить здоровье и поднять хорошее настроение. Мы каждое утро отрываем по одному лепестку от нашего цветка, а сегодня их будет пять. Мы назовём это развлечение: «Вот и лето пролетело».

 - Дети давайте мысленно вернёмся в лето. Лёгкие облака принесли нам воспоминания.

Дети ложатся вокруг калажа «Летний отдых» на живот, ноги вместе, с упором на руки, и рассказывают по фотографиям где, с кем они отдыхали и что делали летом.

 - Дети давайте вместе вспомним лето, и на некоторое время снова окунёмся в его тёплые лучи. Мы сейчас все вместе сделаем шажок в жаркое лето.

Воспитатель предлагает с хорошим, радостным, летним настроением подойти к «Цветку здоровья».

 - Ребята, расскажите, что вы любите в лете (жарко, светит солнце, купались, загорали).

 - А что нам надо делать, чтобы остаться здоровыми на весь год (дышать воздухом, есть полезные продукты с витаминами, закаливаться и делать каждый день зарядку).

**ЛЕПЕСТОК-1** предлагает взять воспитатель детям.

Прежде чем оторвать лепесток давайте разомнёмся:

 - проверка осанки у стены или зеркала;

 - ходьба с крылышками;

 - лёгкий бег вокруг «Цветка здоровья»;

 - руки в стороны, как «Чайки» с широкими взмахами.

 - Дети расскажите, что нам надо выполнить, глядя на этот лепесток. Дети поясняют, что это будут упражнения для всех мышц под музыку.

 - Закройте глаза и мы мысленно на волшебном батискафе окажемся на морском дне и проникнем в великолепный мир.

 Под музыку дети встают по залу (в шахматном порядке), проверяют удобное расстояние вращением вокруг себя (руки в стороны).

 - «Я считаю до 5,

 Зарядку на дне морском начни.

 1, 2, 3, 4, 5,

 Морскими обитателями надо стать».

Звучит музыка со звуками моря.

1. **«Морские волны»** (по 3 раза).

И.п. основная стойка. Малые и большие взмахи рук (плавно, поочередно и одновременно).

 2. **«Медузы»** (4-5 раз).

И.п. основная стойка, руки вдоль туловища, кисти приподняты вверх. Приседания (колени в стороны, пятки отрываются от пола).

 3. **«Водоросли»** (4-5 раз).

И.п. стоя на коленях (стопы вместе). Одновременные наклоны всего туловища, с головой назад, ноги прямые.

 4. **«Осьминоги»** (1 раз).

 Плавный переход с исходного положения, стоя на коленях, в исходное положение, стойка на четвереньках с помощью наклона и движения пальцев рук.

 5. **«Крабы»** (по 2 раза в каждую сторону).

 И.п. стоя на четвереньках (колени и стопы вместе). С помощью рук перемещение корпуса тела, вправо и влево, ноги на месте зафиксированы.

 6. **«Водоросли»** (1 раз).

И.п. плавный переход, стоя на коленях в присед, затем в положение стоя, основная стойка, ноги на ширине плеч. Руки во время движения медленно поднимаются вверх и выполняют чуть заметные движения (как на волне).

 7. **«Морской конёк»** (по 3 раза)

 И.п. основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередное поднимание ног (колено под прямым углом) с постепенным более длительным удерживанием ноги и равновесия.

 Воспитатель предлагает восстановить дыхание – глубокий вдох через нос и медленный выдох ртом (губы трубочкой) с движением вокруг «Цветка здоровья».

 - Представьте себе, что Батискаф нам помог подняться на поверхность моря и вот мы снова на берегу, а вот и наш «Цветок Здоровья».

 **ЛЕПЕСТОК-2** Дети определяют, что сейчас будут подвижные игры.

 - Дети давайте пофантазируем, как будто был сильный шторм, и морская волна выбросила на берег огромные камни – валуны.

 Дети берут крупные модули и раскладывают по залу в хаотичном порядке.

 Воспитатель обращается с вопросом переклички к детям:

 - «Зарядку делать Вам не лень?»

 - «Зарядку делать нам не лень,

 И так будет каждый день!»

 Воспитатель предлагает выполнить упражнения для ног, в исходное положение, сидя на модулях, с упором на руках сзади.

 1. И.п. ноги вместе, носочки оттянуты, колени прямые. Оттягивание носков и поднимание на себя без отрыва пяток от пола (4 раза).

1. И.п. тоже. Поочередное поднимание носков правой и левой ногой (по 3 раза).

 3. И.п тоже. Разведение носков в стороны, пятки вместе и возврат в и.п. (4 раза).

4. И.п тоже. Поочередное поднимание прямой ноги (по 3 раза).

 - Давайте, как будто на волнах расслабим ноги.

 - В море живут разные животные и рыбы. Какое самое крупное (кит). А каких вы ещё знаете? (дельфины, акулы, пингвины, зелёная черепаха…).

Самая большая среди рыб – китовая акула.

Больших морских животных можно как-то охарактеризовать:

 Киты – величественные;

 Дельфины – умные;

 Акулы – свирепые;

 Пингвины – комичные;

 Морская черепаха – огромное животное.

 - Ваши знания о морских обитателях поиграть в знакомую всем игру, но вы свои фигуры будете изображать на наших морских валунах (модулях).

 Игра средней подвижности «Море волнуется». Повтор игры 4-5 раз.

- А теперь посмотрим, какие за лето вы стали внимательные и ловкие, поиграем в игру «Чайка без гнезда» (по типу игры: «Кто лишний?»).

Усложнение – с каждым разом убирать ещё по одному модулю. Правило: садиться по одному, не сталкивать других. Повтор игры 4-5 раз.

 После игры восстановление дыхания – поочередный вдох и выдох правой и левой ноздрёй (вторая закрыта пальцами сверху), по 2-3 раза.

 Пояснение, почему полезно дышать морским воздухом.

**ЛЕПЕСТОК-3** Прежде чем его сорвать, воспитатель предлагает собрать валуны и построить дом для большого дельфина, который хотел бы знать, что делать чтобы всегда быть сильным и смелым.

 - Каждый день зарядку делать, будешь сильным, будешь смелым.

Дети берут лепесток-3, видят изображение и поясняют вместе с воспитателем, что сейчас будут игровые упражнения с элементами Л.Ф.К. (Лечебной физкультуры и правильного отдыха, релаксация).

- Как вы думаете, разговаривают ли рыбы? (Действительно многие рыбы издают звук, напоминающий ворчание, хрипы, кудахкатье, треск, лай, пришепетывание, хрюканье, но в основном это безмолвное открывание рта).

Воспитатель предлагает подойти к зеркалу и выполнить упражнения для лица «Рыбий разговор».

1. Губы в трубочку, затем в улыбку (3-4 раза).
2. Надувание щёк, и их втягивание (3-4 раза).
3. Широкое открывание рта и закрывание с щелчком губ (3-4 раза).

Пока мы по-рыбьи говорим, морская волна стала тише, она вынесла на берег мелкие камешки.

1. Спортивно игровое упражнение «Кто больше камешков соберёт (пальцами ног).

- Дети, подумайте, почему морские камни такие гладкие (в волнах бьются о песок и шлифуются друг о друга).

2. Игровое упражнение «Горячие камешки».

И.п. лёжа на животе, ноги вместе. Поднимание камней поочередное соединяя большой палец с указательным, средним, безымянным и мизинцем. Затем другой рукой.

- Давайте представим себе, что солнце такое манящее, что мы решили позагорать. А что нужно помнить и делать, чтобы кожа и голова не перегрелась, не было ожога.

Воспитатель и дети используют крем от солнца – самомассаж рук, шеи, плечей и ног (круговые движения пальцев и ладоней). Затем самомассаж лица и закончить ладонями от лица по всему телу (стряхнуть руки).

- Дети, давайте представим, что мы загораем, зарывайте глаза и послушайте звуки моря (релаксация). Воспитатель спрашивает спят ли акулы (все живые существа нуждаются во сне).

- Пока вы загорали песок стал ещё горячее, давайте на носках пойдём к нашему «Цветку Здоровья».

**ЛЕПЕСТОК-4** Прежде чем взять лепесток дети поясняют, что эта зарядка виде игр с разными предметами.

Воспитатель спрашивает (перекличка):

- Что делать, чтобы всё было в порядке?

- Если день начать с зарядки,

 Дальше будет всё в порядке.

- Какие предметы и игры для летнего отдыха и развлечений вы знаете (бадминтон, волейбол, кегельбан, городки, морские змеи).

 Игры с элементами соревнований 2х команд.

1. «Принеси мяч, дельфин».

Используются малые мячи (из общей корзины перенос в корзину своей команды).

1. «Пингвины с мячами».

Мячи зажимаются между ног, каждый поочередно добегает к цели и возвращается в команду, передавая мячом эстафету.

1. «Мы ловкие».

 Передача мяча в колонне по одному между ног, над головой (передача назад).

- Как Вы думаете, дышат ли рыбы? (В воздухе это легче, чем в воде, открывается рот и туда вливается вода, закрывается рот, и рыбы выталкивают воду через жабры).

 Восстановление дыхания.

- Давайте, как будто потянемся к солнцу и сделаем вдох, а потом «поплещемся в воде» - выдох. А теперь поскоками вернёмся к нашему «Цветку Здоровья».

**ЛЕПЕСТОК-5** Дети берут его и поясняют что это их любимый лепесток, т.к. все движения и упражнения выполняются под музыку (музыкальная гимнастика).

Звучит песня в исполнении Н.Королевой «Маленькая страна» (см. музыкально-ритмическую композицию – подробное описание).

Для восстановления дыхания после выполнения музыкально ритмической гимнастики перекличка:

- «Здоровье в порядке?»

- «Здоровье в порядке,

 Спасибо зарядке».

Дети убирают мячики, а воспитатель обращает внимание на что, что около благодарного дельфина какой-то морской сюрприз появился с письмом «Вот и лето пролетело, а эти сувениры на память о Ваших фантазиях и полезной гимнастики от морских обитателей».

- Посмотрите от нашего цветка осталась только сердцевина с улыбкой, как тепло наших сердец и улыбки, которые мы подарили сейчас друг другу и нашим гостям.