|  |
| --- |
| Управление образования администрации  Старооскольского городского округа  Белгородской области  Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  детский сад комбинированного вида № 40 «Золотая рыбка»    **Формирование физических качеств у детей 4 -5 лет в совместной деятельности педагога с детьми на прогулке**  **«Волшебное путешествие в осенний лес»**    Воспитатель  Заздравных И.И. |

**Формирование физических качеств у детей 4 -5 лет в совместной деятельности педагога с детьми на прогулке**

**«Волшебное путешествие в осенний лес»**

**Программное содержание:**

**Задачи**

* Формировать потребность в здоровом образе жизни.
* Воспитывать активную жизненную позицию по отношению к своему здоровью.
* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
* Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
* Использовать элементы традиционных и нетрадиционных здоровье сберегающих технологий (ЗСТ) для целостного развития ребенка.

**Предварительная работа**

Беседа с детьми о признаках осени, о полезных свойствах овощей и фруктах, о здоровом образе жизни.

**Используемые ЗСТ:**

* **Релаксация**

Релаксация является эффективным средством при борьбе со стрессом и снижением мышечного тонуса. Релаксацией собственного тела и мыслей можно заниматься в любом возрасте. И дети не являются исключением, хоть и не сталкиваются с такими стрессовыми ситуациями, как у взрослых.

Детская релаксация может проводиться под звучание тихой, приятной музыки.

Главное - правильно объяснить ребенку, для чего это нужно, и заинтересовать его следовать указанным правилам. Пусть для него это будет игрой воображения, помогающей успокоиться, подумать о приятном и расслабиться.

* **Гимнастика мозга Пола и Гейл Деннисона,**

**адаптированные Захаровой Р.А. и Чупахой И.В. для работы с дошкольниками**

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствия упражнения, которые активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Главная идея – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Все движения комплексов «гимнастики мозга» воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на три блока:

- упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга,

- упражнения, улучшающие возможности приема и переработки информации,

- упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности.

Данные упражнения используются с целью активизации умственных способностей, стимулирования интеллектуального развития, улучшения контроля и регуляции деятельности. Они способствуют улучшению памяти, внимания, речи, пространственных представлений, мелкой моторики, повышают работоспособность ребенка и снижают утомляемость.

* **Дыхательное упражнение (по Стрельниковой Александре Николаевне)**

Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой включает в себя активизацию дыхания, на формирования стереотипа правильного физиологического и речевого дыхания. При выполнении таких дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счет чего улучшается работа всех центров и происходит саморегуляция обменных процессов. Кроме того, гимнастика активизирует иммунную систему, способствует преодолению стрессовых состояний, а так же

применяется с целью профилактики заболеваний дыхательной системы, повышения иммунитета и мышечного тонуса.

* **Технология раскрепощающего обучения Владимира Филипповича Базарного**

**(Гимнастика для глаз)**

Благодаря данной технологии достигается повышение уровня успеваемости и эффективности воспитательного – образовательного процесса, улучшение здоровья детей. Данный режим оказывает благотворное влияние на следующие факторы: поддержание физической, психической активности умственной сферы, скорость ориентации в пространстве, повышается иммунная система, а также реакция на экстренные ситуации в жизни.

* **Биоэнергопластика**

Биоэнергопластика – это содружество взаимодействие рук и языка. Движение тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движения и мелкую моторику рук.

* **Динамическая пауза**

Ребенок развивается в движении. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, поэтому очень важно использовать динамические паузы со словами, стихотворениями по тематике, игровые тренинги, подвижные игры.

Функции динамических пауз:

- развлекательную – создают благоприятную атмосферу,

- релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга,

- коммуникативную – объединяют детей в группы, способствуют их сотрудничеству, взаимодействию между собой,

- воспитательную – формируют моральные и нравственные качества,

- профилактическую – предупреждают появление психологических заболеваний.

**Ход прогулки**

Ребята, когда вы утром шли в детский сад, какое у вас было настроение?

А сейчас какое?

(хорошее - еще лучше, давайте, друг другу улыбнемся,

плохое – чтобы поднять его давайте, друг другу улыбнемся). Улыбаемся, а теперь давайте обнимем себя и покажем всем, как мы себя любим **Релаксация**

Какое время года наступило? (ответы детей)

Какие признаки указывают нам на это время года? (ответы детей)

Кто расскажет нам стихотворения об осени? **Чтение стихов**

Сегодня у нас необычная прогулка, мы с вами отправимся в осенний лес.

**Гимнастика мозга**  **Пола и Гейл Деннисона.**

Мы с вами вышли на ровную дорожку по бокам дорожки высокие деревья (дети поднимают руки вверх),

а на ветках деревьев шелестят листики (дети вращают кистями рук)

Какие деревья встречаются нам на пути? (елки, каштаны)

сколько елок растет в нашем лесу?(3)

посмотрите, наш путь преградили кочки, давайте, их перепрыгнем (дети прыгают).

Дождь оставил после себя лужи. Чтобы не промочить ноги давайте обойдем их.

(дети берутся за руки и змейкой обходят лужи.)

До нашей полянки осталось дойти совсем немного, надо только перейти через мостик, давайте возьмемся за перила моста (дети разводят руки в стороны и идут друг за другом), посмотрите, мост зашатался (дети раскачивают руками в стороны)

Вот мы и пришли в осенний лес на волшебную поляну, давайте все вместе подышим свежем, лесным воздухом **Дыхательная гимнастика**

Посмотрите, какие красивые разноцветные листья, давайте на них подуем, а теперь с ними поиграем. **Гимнастика для глаз**

Осенью холодно и сыро, поэтому люди часто болеют.

Что нужно делать, чтобы не болеть? (ответы детей делать зарядку, есть мед, витамины)

В каких овощах можно встретить витамины? (морковь, апельсины, лимоны)

А еще где? (в солнышке).

**Биоэнергопластика** пальчиковая игра

Давайте поиграем с пальчиками «Мальчик пальчик», а теперь нарисуем солнышко. Скажите, солнце, какого цвета? (желтое, оранжевое)

А лимоны, апельсины, морковь, какого цвета? (желтые, оранжевые)

Посмотрите вокруг, найдите на полянке растения таких же цветов.

Посмотрите, какие красивые цветы, как они называются (бархатцы)

сейчас мы соберем семена цветов, чтобы посадить их весной.

**Труд** (сбор семян)

Для того чтобы не болеть нужно много двигаться, сейчас мы с вами поиграем

**Динамическая пауза** Подвижные игры

*Солнышко и дождик*

*Кошка и птички*

*Море волнуется*

**Самостоятельная деятельность**

Команда мальчиков и команда девочек, кто больше наберет опавших листьев (эту листву можно подкинуть вверх, устроить листопад, можно сложить солнышко)

Вот и закончилось наше с вами путешествие

Скажите, а мы солнышко любим?

поднимите ладошки к верху, погрейте их на солнышке.

А овощи и фрукты мы любим?

А себя мы любим. Давайте обнимем себя так крепко, как мы себя любим.

**Релаксация**