ГДОУ детский сад №19 Комбинированного вида Кировского района

 Санкт – Петербурга.

 **конспект**

физкультурного досуга для детей старшей группы

« На морском берегу» с использованием элементов

здоровьесберегающей технологии - психогимнастика

по С.Б. Шармановой.

 

 Конспект составила руководитель

 физического воспитания ГДОУ №19

 Николаева Е.А.

 Санкт- Петербург 2012 г.

 **Цели:**

1. Гармоничное развитие личности ребёнка.
2. Создание радостного настроения и желания заниматься физкультурой и спортом.
3. Развитие и коррекция эмоционально – личностной сферы ребёнка на физкультурном занятии с помощью психогимнастики по технологии С.Б. Шармановой.
4. Развитие памяти, внимания, воли, воображения, творческих способностей.

 **Задачи:**

1. Сохранять и развивать гибкость, ловкость , прыгучесть, пластику, и координацию движений.
2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку.
3. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом кругом.
4. Совершенствовать пролезание в обруч правым и левым боком.
5. Совершенствовать метание мешочков в вертикальную цель.

**Оборудование и инвентарь:**

1. шнурдлиной 6 метров;
2. мешочки с песком для метания в цель;
3. вертикальная цель – 4 обруча, высота центра мишени от пола – 1.5 м.;
4. 2 гимнастические скамейки;
5. Обручи – по количеству детей в группе;
6. Магнитофон с аудиозаписями музыки для релаксации « Шум моря, крики чаек».

**Место проведения занятия:** спортивный зал ГДОУ №19

**Дата проведения занятия:** 17 апреля 2012 г.

**Продолжительность занятия**: 20 минут.

 **Тема занятия: «На морском берегу».**

Детям предлагается представить себя на берегу моря с прозрачной и ласковой водой.

 **Вводная медитация.**

 **1. «Выливание из кувшинчика» .**

И.п**. -** сидя на пятках, руки на бёдра, медленно наклонить голову и вылить из головы всё, что накопилось плохого: боль, обиду, злость, зависть. Представить свою голову кувшинчиком, из которого надо вылить грязную воду.

 **2. «Прогулка по берегу моря, ощущая , как вода ласкает ноги».**

- ходьба обычная.

- ходьба на носках.

- ходьба спиной вперёд.

- бег медленный.

- бег широким шагом.

- бег галопом.

- ходьба обычная.

 **3. Представить, что накатилась волна и смыла детей на морское дно.**

И.п. - лёжа в рассыпную на полу на спине, выполняют упражнение на восстановление дыхания.

1 – руки вверх, вдох.

2 - и.п.

 **Общеразвивающие упражнения:**

**1.«Водоросли**». **Водоросли тянутся наверх к солнцу, но вода качает их** **влево, вправо.**

И.п.– ноги врозь, руки внизу.

1 – поднять прямые руки вверх.

2 – наклон туловища вправо.

3 - выпрямиться, руки вверх.

4 - и.п.

5-8 – то же влево.

**«Плавающие лягушата».**

И.п**. –** ноги врозь, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

1- развести руки в стороны, очертить перед собой круги, выпрямить ноги, подняться на носки.

2- и.п -.упражнение повторить 6 – 8 раз.

 **3. «Волна». Небольшая волна то опустит на дно, то снова поднимет.**

И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 – 2 - сесть на правое бедро, руки влево.

3 - 4 – вернуться в и.п.

5 – 8 – то же влево.

Упражнение повторить 6 – 8 раз.

**4. «Морской конёк».**

И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 – выпад вперёд правой ногой.

2 – 3 – пружинящие покачивания.

4 – и.п.

5 – 8 – то же левой ногой.

Упражнение повторить 6 раз.

**5. «Морская черепаха».**

И.п. – сидя на полу, колени подогнуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям.

1 – 2 – поднять вверх-вперёд прямые ноги (угол), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть.

3 – 4 –и.п.

**6. «Кит плывёт».**

И.п.- лёжа на спине, прямые руки за голову.

1 – повернуться на правый бок, поднять левую ногу вверх.

2 – и.п.

3 – повернуться на левый бок, поднять правую ногу вверх.

4 – и.п.

Упражнение повторить 6 – 8 раз.

****

**7. «Дельфин».**

И.п - о.с. руки на пояс.

1 – 3 – прыжки на месте на двух ногах.

4 – прыжок с поворотом на 90 градусов.

Упражнение повторить 2 - 3 раза.

**8. «Нагоним волны». Упражнение на восстановление дыхания.**

И.п. – стойка ноги врозь, рук вниз.

Набрать воздух, надуть щёки – вдох,

 Плавно наклониться вперёд – вниз,

 Легко постукивая по щекам,

 Выдыхать плавно воздух – выдох.

Поднялись волны, и выкатили всех на песчаный берег.

**9. Построение в одну шеренгу.**

**Основные движения:**

1. **Ходьба**  с перекатом с пятки на носок. По влажному и тёплому песку.
2. **Прыжки** – перепрыгивание через шнур (длиной 4 м.), положенный вдоль зала, справа и слева от него.
3. **Метание мешочков в вертикальную цель,** правой и левой рукой. Расстояние до цели 3 м.
4. **Пролезание в обруч правым и левым боком,** не касаясь руками пола.
5. **Ходьба по гимнастической скамейке.** Дойдя до середины, повернуться на 360 градусов ( попали в маленький водоворот) и пойти дальше.

**Подвижная игра «Море волнуется».**

Участники встают в обручи малого диаметра, расположенные на расстоянии 1 м. друг от друга. Водящий проходит между игроками, останавливается около кого-нибудь и говорит: «Море волнуется». Тот выходит из обруча и идёт за ним. Водящий уводит всех детей, взявшихся за руки, дальше от обручей. В это время один обруч убирается. Водящий подаёт команду: «Море спокойно», все опускают руки и бегут занимать какой-нибудь обруч. Тот, кто остался без обруча, становится водящим. Повторить игру 3 - 4 раза.

 **Релаксация «Сон на берегу моря».**

Дети ложатся на пол и слушают шум моря (используется аудиозапись). Руководитель спокойным голосом рассказывает о том, что всем детям снится один и тот же сон. В этом сне, они видят море с прозрачной голубой водой, через толщу которой, можно рассмотреть подводный мир: необыкновенные водоросли, диковинных рыб, медуз и весёлых дельфинов. Затем пауза…. Тишина, слышен только шум моря и крики чаек (аудиозапись)Дети просыпаются, встают, строятся в одну колонну, прощаются и уходят в группу.