Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками.

Конспект сюжетного физкультурного занятия по принципу круговой тренировки

(старшая группа)

**«Морское путешествие»**

**Цель**

Приобщение детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни через систему круговых тренировок.

**Задачи:**

1. Развивать познавательную и эмоционально-личностную сферы личности детей.
2. 2. Побуждать детей к выразительному, красивому выполнению движений.
3. Настраивать детей на радостное восприятие окружающей действительности и собственных действий.
4. Закреплять умения: в прыжках, равновесии, лазанье и отб.
5. Воспитывать дружелюбие, любовь к прекрасному.

**Предварительная работа:**

С детьми проводится беседа о морских обитателях, природе и климатических условиях родного края. Чтение энциклопедий, познавательной литературы (энциклопедии: «Все обо всем» Ю. Соколова, «Окружающий мир» И.Р.Колтунова, «Атлас живого мира» Е.А. Павлова), рассматривание иллюстраций на морскую тематику.

**Оборудование:**

Мячи большого диаметра , гимнастическая рейка, ленты цветные по количеству детей, массажные мячи по количеству детей, сюрпризы (оригами – морские обитатели). Музыкальный центр, кассеты с записями мелодий.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Дети входят в зал в спортивной форме. Звучит музыка ветра и шума прибоя волн.

**Инструктор по Ф.К:** Здравствуйте, ребята! Скажите, пожалуйста, где мы живем?

**Дети:** В России, в городе Орле.

**Инструктор по Ф.К:** Да правильно, в России.

А какая у нас погода за окном?

**Дети:** Прохладно, пасмурно, осень наступила.

**Инструктор по Ф.К.:** Почему вы думаете, что осень?

**Дети:** Листья на деревьях пожелтели и опали, стало холодно, на лужах появился лед, выпал первый снег.

**Инструктор по Ф.К.:** Молодцы. У нас в Орле уже наступила осень. Ребята, а чем вы занимались летом?

**Дети:** Отдыхали, гуляли, ездили на дачу, в отпуск, загорали, купались.

**Инструктор по Ф.К.:** Ребята, а где можно купаться?

**Дети:** В ванне, в бассейне, в речке, в море.

**Инструктор по Ф.К.:** Да, ведь летом так хорошо, можно долго гулять на улице, ездить за город, загорать, купаться, а я сейчас хочу вам предложить вернуться в лето. Согласны?

**Дети:** Ответы детей.

**Инструктор по Ф.К.:** Ну, тогда отправляемся к морю!

Строимся в колонну по одному и шагаем друг за другом к морю.

**Корригирующая гимнастика.**

Эй, веселый народ! ( шаг марша в колонне по одному в обход по залу в лево)

Отправляемся в поход!

Мостик в стороны качался, (ходьба на носках , руки в стороны)

А под ним ручей смеялся,

На носочках мы пойдем,

На тот берег попадем.

Дальше глубже в лес зашли

Налетели комары. (поднимать руки вверх-хлопок, руки вниз-хлопок).

Руки вверх-хлопок над головой,

Руки вниз-хлопок другой.

Комаров всех перебьем.

И к болоту подойдем.

Перейдем преграду вмиг

И по кочкам прыг, прыг, прыг. (подскоки на правой и левой ногах)

На болоте между кочек

К весне вырос городочек.

Солнышко взойдет едва (Вдох через нос-руки через стороны вверх,

В городке поют : «Ква-ква!» выдох через рот-руки вниз «ква-ква»

**Артикуляционная гимнастика.**

1. Вот понравиться лягушкам – тянем губки прямо к ушкам!

Потяну и перестану и нисколько не устану! (произносит звук **«и-и-и»**)

Губы не напряжены и расслаблены. 4 раза.

2. А теперь комарик я,

Хоботок есть у меня. (звук **«у-у-у»**) 4 раза.

3. А теперь я дудочка,

Дудочка- побудочка. (звук **«о-о-о»**) 4 раза.

4. Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем.

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляются. (звук **«ы-ы-ы»**) 4 раза.

Дальше по лесу шагаем,

И медведя мы встречаем. (ходьба на внешнем своде стопы, руки за голову)

Руки за голову кладем,

И вразвалочку идем.

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом. (медленный бег до 1 минуты)

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем

Голову не опускаем.

**Дыхательная гимнастика: «Морской воздух»**

Носик принюхался

Пахнет морским воздухом.

И увидели мы море,

Красивое, большое.

Воздух мы морской вдохнем

Дышим носом ,а не ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом мы помогаем

( Вдох через нос, а выдох через рот. На выдохе произносим звук «А-А-А». 4-6 раз)

Высоко в небе ярко засветило солнышко, и заиграли солнечные зайчики.

**Гимнастика для глаз.**

Солнечный мой заинька, Вытянуть вперед ладошку.

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой заинька, Ставят на ладонь указательный

Маленький как крошка. палец другой руки.

Прыг на носик, на плечо Прослеживают взглядом

Ой, как стало горячо! движения пальца.

Прыг на лобик и опять

На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза, Закрывают ладонями глаза.

А солнышко играет.

Щечки теплыми лучами Греют личико на солнышке.

Нежно согревает.

**Накатилась большая волна, и, словно по волшебству, все оказались на морском дне.** Вдох-руки через стороны, на выдохе – «буль-буль».

**О.Р.У.**

**1.«Водоросли».** Водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их то в одну , то в другую сторону. И.п.-ноги врозь, руки внизу.

1.-поднять прямые руки перед собой вверх;

2.-наклониться вправо;

3.-выпрямиться-руки вверх; 4.- И.п. тоже влево. ( 6 раз)

Произносим на выдохе звук «ш-ш-ш»

**2. «Медузы».** Куда то торопятся медузы, дружной стайкой уплывают вдаль.

И.п.-ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед

грудью.

1.-развести руки в стороны, очертить круги перед собой, одновременно выпрямляя

ноги и поднимаясь на носки.

2.-И.п. (6-8 раз)

Произносим на выдохе «буль-буль».

**3. «Морской конек».**

И.п.-о.с., Руки на поясе.

1.-Выпад правой ногой вперед;

2-3-пружинистые покачивания;

4.-И.п. тоже левой ногой. 4-5 раз

**4. «Морская черепаха»** (осторожная-то выглянет из домика, то снова спрячется)

И.п.-сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к

коленям.

1-2-поднять вверх вперед прямые ноги «угол»,руки в стороны, шею вытянуть;

3-4- И.п. 4-6 раз

Произносим на выдохе «ух»

**5. «Рыбки»** Стайка маленьких диковинных рыбок резвится в прозрачной, светящейся от солнца воде.

Приподнять над туловищем руки, словно плавнички, приподнять голову и прямые ноги, словно хвостик, прогнуться на 20-30 сек. 3-4 раза

**6. «Кит».** Вот плывет большой, красивый кит, и медленно качается на волнах.

И.п.-лежа на животе.

1.-приподнять одновременно плечи и ноги, руками взяться за ступни, голову

поднять и слегка качнуться.

2.-И.п.;

Произносим на выдохе «пых-пых» 3-4 раза

**7.«Дельфины».** Добрые, ласковые дельфины резвятся на волнах.

1-8 прыжки на месте на 2х ногах в чередовании с ходьбой. 4 раза

**Инструктор по Ф.К.**Молодцы, ребята, со многими морскими обитателями мы познакомились, а вы знаете, как называют людей, которые погружаются в специальном костюме на дно моря? (Ответы детей).

Я предлагаю вам попробовать вместе с водолазами подняться с морского дна.

Построились в колонну за Никитой.

**О.В.Д. по принципу круговой тренировки.** ( по сигналу станции меняются)

***1. «Прыгай - не зевай».***

-прыжки на двух ногах с продвижением вперед по «морским камушкам» (кочки

6 штук) 3 раза;

**Мягко приземляемся на полусогнутые ноги, перекатом с пятки на носок.**

***2. «Проползи – не упади».***

- пролезание правым и левым боком в подводные пещеры (обручи) 4 шт. по 3раза;

А теперь, со дна морского необходимо поднять груз - жемчуг.

***3. «Перенеси – не урони»***

- пройти по тонкому кораллу с жемчужиной на голове(ходьба, по узкой рейке приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, с мячом на голове). 3 раза

**Спину держим прямо, голову не опускаем, сохраняем равновесие.**

**Инструктор по Ф.К:** Молодцы, замечательные водолазы из вас получились!

Со дна морского подняли вы груз, хорошо потрудились!. А теперь, можно и поиграть с этими жемчужинами.

***4. "Ведение мяча ".***

Рука сгибается в локтевом суставе, пальцы разъединены и слегка согнуты, кисть напряжена.

В.: Отбивание мяча об пол в движении.

Д.: 2 - 3 минуты.

По сигналу дети самостоятельно убирают мячи на место.

Молодцы, хорошо потрудились! Ребята, а вы хотите порыбачить? Давайте поиграем в игру «Раз, два, три - рыбак рыбку лови!» 4-5 раз .

**Дыхательная гимнастика «Песок», «Морской воздух».**

**Инструктор по Ф.К:** Пока, мы с вами играли на берег выползли морские ежи. Они помогут нам расслабить наши ножки.

**Самомассаж стоп ног с помощью массажного мяча.** 2 минуты.

**Инструктор по Ф.К:** Нагулялись, наигрались ребята и легли отдохнуть на теплом песочке.

**Релаксация "Сон на берегу моря".** Дети ложатся на коврик, звучит расслабляющая музыка .

**Инструктор по Ф.К:** Ребята славно потрудились, движениями насладились. Сейчас мы глазки закрываем, дружно вместе отдыхаем

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Сниться вам один замечательный сон. В этом сне вы видите море с прозрачной, голубой водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, стайку необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов. 1, 5 минуты

Вы проснулись, потянулись.

И друг другу улыбнулись.

**Рефлексия**

**Инструктор по Ф.К**: Что вам больше всего понравилось на занятии? Что у вас получилось? Что бы вы хотели повторить? Кто из морских обитателей вам понравился?

**Выслушиваются ответы детей**

**Инструктор по Ф.К.:** Молодцы, ребята! Мне очень понравилось наше путешествие. Вы были смелыми и сильными водолазами, красивыми китами, осторожными черепахами, необычными медузами и озорными дельфинами.