Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 г. Курганинска

**Конспект непосредственной образовательной деятельности по физическому воспитанию с применением нетрадиционных оздоровительных методик «В гостях у Нептуна»**

(старший дошкольный возраст)

Воспитатель: И.Б. Нерещенко

**Программное содержание:**

Упражнять в подтягивание на животе, по гимнастической скамейке, двумя руками. Продолжать учить прыгать из обруча в обруч, отталкиваясь двумя ногами. Отрабатывать ходьбу по канату, не касаясь, пола носками ног. Закрепить подлезание по тоннелю на четвереньках.

Упражнять в подпрыгивание и удара по предмету – амортизатору. Во время дыхательных упражнений следить за правильным глубоким диафрагменным вдохом через нос и выдох энергичный через нос. Воспитывать чувство коллективизма, сопереживания ксвоим друзьям, уважение к себе и друг к другу.

**Оборудование**: гимнастическая скамейка, канат, 5 набивных мячей, 4 обруча, обручи для игры по количеству детей, тоннель, дорожка препятствий, «речка», свисающие предметы.

**Ход образовательной деятельности:**

*Воспитатель*: Ребята, давайте построимся в шеренгу, и скажи наш девиз: «Я здоровый! «У меня хорошее настроение! Я буду хорошо заниматься!»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | ОМУ | Дозировка |
| **I** | Чередование ходьбы на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, прыжки на двух ногах. Сели с задержкой дыхания. Бег, отталкивающие предметы – амортизаторы, пролезание.      Дыхательное упражнение  **«Подуем на волну»**    Перелезание. Высота предмета 40 см. ОРУ **«Морское путешествие»** | Идём по песчаному берегу, не наталкиваясь. Впереди река: на нас движется волна. Набрали воздух – сели.  Погуляем по дну: оттолкните медузу, пройдите под щукой.  Набирайте больше воздуха, дуйте сильнее. Вот мы и на поверхности. Смотрите корабль.    Проходите на него. Встали удобно. | 2 минуты          3 минуты      1 раз |
|  | **1**. И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 поочерёдное движение рук вперёд – в сторону, корпус слегка поворачивается. | Покажите, как вы сейчас плыли. | 8 раз |
|  | **2. «Штурвал»**  И.П.: ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях у груди 1-4 покачивания | Взяли «штурвал», руки округлили: «В путь!» | 8 раз |
|  | **3. «Земля»**  И.П.: ноги на ширине плеч руки на поясе. 1- посмотреть вправо, поворот, 2- влево, 3- наклон вперёд, 4 – повернуться назад. | Посмотрите, что на горизонте, смотрит дальше голову не опускать. Ноги не отрывать от пола: «Земля!» | 4 раза |
|  | **4. «Гребля»**  И.П.: сидя ноги прямые врозь, руки согнуты в локтях у плеч, 1- наклон вперёд, «имитируем греблю», 2- вернуться в И.П. | Но здесь корабль не пройдёт, нужно пересесть на лодки. Гребите сильнее. Посмотрите, какие на острове раки. | 6 раз |
|  | **5. «Раки»**  И.П.: сидя упор на ладонях и ступнях со спины. | Покажите, как они передвигаются. | 2 минуты |
|  | **6. «Водоворот»**  И. П.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки смыкаются на коленях. Передвигаемся вокруг себя. | Ой, ребята, что это с нашими лодками – нас засасывает. Закрутило, закрутило. Давайте выбираться, помогайте руками. | 4 круга |
|  | **7.** И.П.: основная стойка. Прыжки произвольные. Ходьба. Бег широким шагом, со сменой направления «Проверяем осанку» | Ура! Мы на суше! Легко, выше.  А теперь можно обрадоваться, остров – вперед. Следим за движением, спина прямая. | 20 прыж.  10 сек.  1 минута  20сек. |
| II | **Основные виды движений:**  **1**. Потягивание на скамейке двумя руками одновременно, ноги прямые. | На этом острове нас ждут много препятствий. Готовы вы их преодолеть, тогда начали. | 4 раза |
|  | **2.**В прыжке достать до подвешенного предмета-амортизатора | Подпрыгнуть выше, вытянуться вверх. | 4 раза |
|  | **3.** Бег «змейкой» между набивными мячами. | Не задевайте колючки, оббегайте их. | 4 раза |
|  | **4.** Переход по канату, лежащему на полу. | Осторожно идите по узкой тропинке, не касайтесь пола. | 4 раза |
|  | **5**. Подлезание под канатом на четвереньках | Будьте внимательны в тоннеле. | 4 раза |
|  | 1. Прыжки из обруча в обруч    Упражнения для глаз  Игра **«Море волнуется раз»** | «Спрыгните в воду», приземление на носки.  А теперь можно дать отдых глазам.  Обручи по количеству детей. Быстро занять пустой домик (берет коврики). | 4 раза    20 сек  3 раза |
| III | Отдых на «берегу моря» - полная релаксация. | Мы с вами долго путешествовали, а теперь давайте отдохнем. Лягте на тёплый песок, закройте глаза и слушайте музыку. А как она закончится, вы встанете.  Спасибо наше занятие закончено. До свидания. | 40 сек |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 г. Курганинска

**Конспект непосредственной образовательной деятельности по физическому воспитанию с элементами психогимнастики, с использованием здоровье сберегающих технологий:**

**« Мы в лесу».**

(средний дошкольный возраст)

Воспитатель: И.Б. Нерещенко

**Программное содержание:**

Обогащать умения у детей фантазировать, заменять реальные предметы на импровизированные; закрепить ходьбу по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку другой ноги; упражнять в прыжках с мешочка на мешочек; закрепить ходьбу по скамейке, с опорой на ладони и ступни; упражнять детей в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени «змейкой»; воспитывать дружеские отношения, умение придти на помощь друзьям в преодолении препятствий.

**Оборудование:** 2 скамейки, 6 мешочков (400 г), 5 набивных мячей, 2 наклонные доски.

**Ход образовательной деятельности:**

*Воспитатель:* « Сегодня, дети, мы отправимся в лес. С собой мы возьмём рюкзаки со всем необходимым. (Дети одевают рюкзаки). В лесу нужно быть очень внимательными, дружными, ловкими и послушными. А теперь – в путь!»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | ОМУ | Дозировка |
| **I** | 1.Ходьба по залу с высоким подниманием колен;  на носках;  обычная ходьба. | Дети, поднимайте ноги высоко, здесь высокая трава.  Ой, кажется рядом спит какой-то зверек, идите на носках, чтобы его не разбудить. | 20 сек.    20 сек. |
|  | 2. Бег с «горки» | Наш путь лежит через горы, бег легкий. | 1 мин. 20 сек. |
|  | 3. Ходьба, упражнения для глаз.  ОРУ (в движении) | Наш путь лежит через густой лес. Трудно пробираться, помогите руками, берегите глаза. | 40 сек. |
|  | 4. И.П.: руки вперед в стороны, поочередное движение. |  | 10 метров |
|  | 5. **«Сбор ягод на поляне»**  И.П.: ноги чуть расставлены, наклоны вперед– вниз, колени слегка сгибать. | А вот и полянка, сколько здесь ягод. Давайте соберем ягоды. | 10 раз |
|  | 6. **«Разминка»**  И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.  1-2 – хлопки прямыми руками вперед и назад. | После сбора ягод нужно размяться. | 10 раз |
|  | 7. И.П.: лежа на спине встать на «мостик». | Старайтесь больше прогнуться, выпрямите руки, ноги слегка согните в коленях. | стойка 10 сек. |
|  | 8. **«Наклоны вперед»**  И.П.: сидя ноги вместе, руки сзади упор  1 – наклон вперед, касаясь носков;  2 – в И.П. | Колени не сгибать. | 7 раз |
|  | 9. **«Березка»** - дренаж.  И.П.: лежа, поднять прямые ноги, стойка на предплечьях и лопатках. | На поляне очень много красивых и стройных берез. Покажите, какие они стройные. | 10 сек. |
|  | 10. И.П.: О.С. прыжки ноги вместе – ноги врозь с хлопками над головой. | Ребята, а вот побежал заяц в кустах. Покажите, как он скачет. | 35 прыжков |
|  | 11. Ходьба, оттягивая носок | А теперь можно в путь. Ой, кажется, здесь крапива. Идите осторожно. | 20 сек. |
| II | 1. Основные виды движений:  Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. | На нашем пути река. Мостик очень узкий, смотрите, не упадите! | 2 раза |
|  | 2. Прыжки из мешочка на мешочек (5 шт.) | А здесь можно и по камушкам перебраться, не промахнитесь, страхуйте друг друга. | 2 раза |
|  | 3. Ходьба по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. | Посмотрите, какое бревно лежит у нас на пути. | 2 раза |
|  | 4. Ползанье на четвереньках с опорой на колени и ладони «змейкой» | А дальше кактусы, как нам их обойти? (ответы детей и показ) | 5 мячей  2 раза |
|  | 5. Ходьба по залу со сменой направления. | Вот и выбрались мы на хорошую дорогу и садик совсем близко. Вот мы и пришли. | 30 сек. |
| III | Игра **«Охотники и обезьяны»** (полная релаксация).  1. Ходьба с закрытыми глазами. | Теперь можно отдохнуть и поиграть.  Ходить не натыкаясь друг на друга. | 2 раза    15 сек. |