

Государственное образовательное учреждение  
Детский сад № 1318

**Конспект физкультурно-оздоровительного  
занятия с использованием игровой  
деятельности  
для детей подготовительной группы**

Составила: воспитатель  
подготовительной группы № 11  
Панчина Татьяна Михайловна

2012 -2013 уч. Год

### **Цели занятия:**

- формировать у детей интерес к двигательной ритмической деятельности; воздействовать на коррекцию осанки, верхних и нижних конечностей, координацию опорно-двигательного аппарата; развивать подвижность и гибкость позвоночника и суставов (игровой стретчинг), укреплять мышечную и дыхательную мускулатуру.
- Учить детей мышечному и эмоциональному расслаблению; развивать умение воплощаться в игровой образ, сочетать темп движений с характером музыки, передавать характер образа через движение, мимику лица и жеста (танцотерапия, сказкотерапия); коррекция различных сторон психики ребенка посредством психогимнастики, корригирующей гимнастики, гармонизации личности ребенка через цветотерапию.
- развивать творческое мышления, творческую двигательную деятельность, умение владеть своим телом.

**Атрибуты:** фея Росинка – плоскостная кукла, цветик-семицветик, лепестки цветка, голубые ленточки на палочках, “волшебные уголки” и поролоновые “шайбы” (нестандартное оборудование), “волшебный клубочек”, осьминожка – мягкая игрушка, кегли, сладкие леденцы – росинки.

### **Музыка:**

1. Выход – композиция П. Мориа “Голубая вода”.
2. Песня “Волшебный цветок” (Н. Румянцева).
3. Ветер – композиция Э. Грига “В пещере горного короля”.
4. Море – музыка для релаксации “Морской бриз”.
5. Подземелье – Чайковский “Танец феи Драже”.
6. Танец воды – О. Газманов и Л. Милявская “Феличита”.
7. Бобриный твист – Максимов “Рок – н – ролл”.
8. Танец возле цветка - музыка для релаксации “Звуки природы”.
9. Прощание с гостями – пьеса Г. Гладкова “Добрая фея”.
10. Финальная композиция – гр. “Краски”. Песня “1-2-3-4”.

## Ход занятия

*(Звучит музыка “Голубая вода” П. Мориа).*

**Воспитатель.** – Ребята, вы любите сказки? Да? Тогда встанем в круг и послушаем.

В тридевятом царстве, в тридесятом государстве жила – была добрая фея Росинка. Она была очень красивая, стройная, с красивой осанкой *(показ образца правильной осанки)*. Голову держим прямо, плечи развернуты, слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки развернуты наружу, вот так. А правильно поставить ножки нам помогут “волшебные уголки”.

**Коррекция осанки и правильная постановка стоп с применением нестандартного оборудования “Фея Росинка”.**

Какие красивые феи! Фея Росинка очень любила гулять в своем саду, любоваться деревьями и цветами. Каждый день она обходила свой сад *(ходьба по кругу с носка, следите за осанкой, спинки прямые, останьтесь, посмотрели на птичку и т. д.)*. В саду у доброй феи росли цветы небывалой красоты. Давайте придумаем, как просыпается утром цветок: сначала цветочек спит, стебелек склонился *(спинка округлая)*, листочками обхватил себя, головку склонил *(к коленям)*, но с восходом солнца цветок выпрямляется, наливается соком *(напрягитесь)*, тянется к солнцу листочками, бутон раскрывается, лепестки разворачиваются навстречу солнцу и теплу. Фея Росинка умывает цветы своей росой, а цветы весело потряхивают лепестками *(кисти – предплечья – плечи – предплечья – кисти)*.

**Этюд “Пробуждение цветка”.**

*(Звучит песня “Волшебный цветок”).*

**Воспитатель.** – Но был в саду у феи Росинки самый яркий и любимый цветок – Цветик-Семицветик. И был он такой *(откидываю платок – на полу лежит плоскостной цветок)*. Давайте рассмотрим его получше, сядем по-турецки. Спинки прямые, позвончник как струна. Голову держим прямо, плечи развернуты, сидим красиво. *(Упражнение на статичность позы)*. Как вы думаете, почему фея назвала свой любимый цветок Цветиком-Семицветиком? *(7 лепестков – 7 цветов радуги)*. И все было так хорошо.

*(Звучит музыка Э. Грига “В пещере горного короля”).*

Воспитатель. – Но вдруг налетел злой ветер-волшебник и стал дуть-дуть-дуть, дуть со страшной силой (*давайте дуть вместе*).

### *Дыхательное упражнение “Ветер”.*

Ветер дул все сильнее и сильнее, подхватил Цветик-Семицветик, закружил его и унес (*откидываю цветок вместе с шарфом после манипуляций с ним*). Все лепестки облетели и разнеслись по свету. Грустно фее Росинке без ее любимого цветка. Давайте покажем, как грустит фея.

### *Этюд “Грусть”.*

Но что же нам делать, ребята? Как помочь фее Росинке? (*ответы детей*). Да, мы отправимся в кругосветное путешествие, преодолеем все трудности и преграды, может быть, совершим добрые дела и поступки, а, главное, соберем все лепестки и вернем Цветик-Семицветик фее Росинке! Мы отправляемся в путь!

*(Звучит шум прибора).*

**Воспитатель** – Ребята, послушайте, что это за звук? Правильно, это шум моря. Мы с вами оказались на берегу моря. А вот осьминожка, морская жительница! Она нашла один лепесток и обещает его отдать, если мы поможем морским обитателям, попавшим в беду: штормом их выбросило на берег. Нужно перенести морских жителей на верхней поверхности стопы (*следим за осанкой, спинки прямые, голову держим прямо, не сутулимся*). Молодцы! Но у нас остались еще морские жители. Мы перенесем их на голове. Это трудное задание, давайте проверим осанку у стены (*шведской стенки*). Я положу жителей моря вам на голову, а вы, удерживая осанку, напрягая мышцы спины, перенесете их.

### *Упражнения на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия.*

А вот и наш **первый** лепесток. Его получает самый ловкий (*повесить лепесток на шею ребенку*).

Ребята, посмотрите, прямо на берегу моря лежит опрокинутая корзинка. Огурчики и помидорчики рассыпались и слегка привяли. Давайте покажем, какие они вялые (*дети с педагогом смешно показывают “вялые овощи”*). Сейчас мы соберем овощи, побрызгаем на них водичкой и сложим в корзинку. Мальчики будут зелеными упругими хрустящими огурчиками, а девочки – красными кругленькими помидорчиками. А теперь все вместе покажите, какие вы овощи, а я буду корзинкой. Ну-ка, наполняем корзинку овощами! Все, сложили!

### Этюд “Корзинка с овощами”.

Ребята, а на дне корзинки я нашла второй лепесток, который достается самому красивому огурчику (помидорчику). А корзинка-то была волшебная, она закрывала вход в подземелье.

*(Звучит музыка Чайковского “Танец феи Драже”).*

**Воспитатель.** - Давайте подойдем к входу в подземелье. А ход узкий, мы вынуждены продвигаться вперед на низких четвереньках *(на коленях и предплечьях)*. Постепенно ход расширяется, можно приподняться и выпрямить руки. Но вот из смутно виднеющегося хода подземелья раздается шипение и шелестящие звуки.

### *Дыхательно-звуковая гимнастика “Шипение Удава”.*

Ребята, да это же Удав, хранитель сокровищ. Давайте изобразим удава, будем передвигаться на короточках друг за другом, положим руки на плечи друг друга. Головой удава буду я. А теперь пошопим, как Удав. Он живет здесь один и поэтому очень любит играть своим хвостом. Головой он старается схватить свой хвост, но т. к. он очень длинный, то хвост постоянно ускользает от головы.

### *Подвижная игра “Поймай хвост дракона”.*

Мы не соблазнились сокровищами подземелья, поиграли с Удавом-хранителем. В благодарность он отдал нам **третий** лепесток, случайно залетевший в пещеру, - самому смелому.

Выйдя из подземелья, мы оказались в лесу, где не ступала нога человека. Зато озорная веселая сороконожка топает по лесной тропинке. Ну-ка, делаем сороконожку. Сначала все ее правые ножки застряли в грязи. Сороконожка подняла их и потрясла. Потом вытащила левые ножки, потрясла. Потом подняла правые ножки и полобовалась ими, потом левые - тоже полобовалась. Потом размяла ножки, покачавшись вверх-вниз, и весело затопала по лесной тропинке правой - левой - правой - левой и т. д.

### *Динамическое упражнение “Сороконожка”.*

Но что это шумит, что это журчит? Прислушайтесь! Это наводнение в лесу! Торжествует вода в своей необычайной красоте, силе и мощи *(раздать всем ленты)*. Капельки воды сливаются в струйки *(“змейка” (раздать ленты), струйки в ручейки (высокая “змейка”), ручейки в потоки воды (махи лентами), и вся вода в одно большое наводнение (мах вверх - “змейка” вниз)*. Ребята, давайте исполним танец воды.

*(Звучит песня “Феличита”).*

### *Упражнения с лентами.*

**Воспитатель.** - Вода постепенно уходит, оставив нам **четвертый** лепесток, - самому умелому. А мы продолжаем свой путь. Долго ли, коротко ли, шли мы по лесу, как оказались на топком берегу. Мы вышли к самому болоту. Будем перебираться. Прыгаем по кочкам. Ой-ой-ой, а кочки-то неустойчивые (*поролоновые “шайбы”*). Как трудно удержаться (*пружинные движения вверх-вниз, держим равновесие на одной ноге, потом на другой*). А что же там, под кочкой? Давайте разгоним вокруг своей кочки ряску. Вот оно что! Под кочками живут пучеглазые обитатели болота – лягушата. Они весело выпрыгнули из воды на кочку (*прыжок вверх из группировки, ноги в стороны, руки согнуть перед грудью, пальцы растопырены по-лягушачьи*) и делают “лягушачьи присядки” (*пружинные движения вверх – вниз*), весело квакая.

**Воспитатель** - Посмотрите, какая красивая стрекоза устроилась на кончике камыша! Давайте изобразим стрекозу. Ой, да не одна, их много! Станьте на удобную опорную ногу, наклоните туловище вперед, голова приподнята. Другая нога – хвост – поднимается назад - вверх, а руки – прозрачные крылья – в стороны. Ими можно балансировать, чтобы не упасть. Периодически надо менять опорную ногу, стрекозы перелетают на другой камыш.

### *Упражнения на удержание статического равновесия.*

Подул ветерок, и стрекозы все исчезли, поднялись высоко в небо. А в это время на болоте появились важные журавли. Вот такие! Они терпеть не могут болотную грязь и вот так стряхивают ее со своих лапок. А их подруги – цапли выполняют изящные движения танца (*высокое поднимание коленей*). Забавные лоснящиеся бобры тоже решили блеснуть своим мастерством и станцевать “Бобриный твист” (*сойдите с кочек*).

*(Звучит песня Максимова “Рок-н-ролл”).*

### *Танец “Бобриный твист”.*

**Воспитатель** - А пятый лепесток бобры отдали самому веселому. Наконец-то мы выбрались на сухое место и твердую почву. Посмотрите, чьи это следы, да еще запутанные? Чтобы узнать, чей след, надо идти цепочкой друг за другом, след в след, с переступанием через скамейку. Да это же следы трусливого зайца! Ишь, как напугал. Он нас увидел и смешно побежал боком (*приставным шагом*). А потом опять стал путать следы

("змейка" вокруг скамеек). Увидев, что ему ничего не грозит, устроил настоящий "прыжковый фейерверк" (прыжки, не наступая на скамейку, и с наступанием на нее).

### **"Прыжковый фейерверк"**

Глядя на зайца, наши путешественники, такие довольные, устроились на бревнышке и пританцовывают от радости. А в это время... Детские голоса и смех разбудили сердитую сову. Она вылетела из своего гнезда, расставив крылья, и летит прямо на детей. Ребята, вы должны быстро присесть, чтобы сова не задела никого своими жесткими крыльями и когтистыми лапами.

### **Игра на внимание и удержание равновесия "Сердитая сова".**

Молодцы! Идите все ко мне, посмотрите, что обронила сова. Это же шестой лесток. Давайте его отдадим самому выносливому прыгуну.

Все хорошо, но, кажется, мы заблудились. Включите свой фонарик и шагайте за мной. Ох, как трудно идти по незнакомой местности, да еще когда темно. Переступаем коренья, идем широким шагом, пригибаясь, пробираемся в колочих зарослях. Остановка. Пути нет. А что это за волшебный зеленый клубочек? Может быть, он укажет нам путь в царство феи Росинки? Давайте встанем в круг и покажем клубочек из рук в руки, оставляя нить у себя. А теперь закройте глазки, а нить чуть-чуть потяните на себя. Вспомните, не открывая глаз, какого цвета был клубочек? Правильно, он был зеленым (*представьте зеленый цвет*). На что похож этот цвет? (*на лужайку, траву, деревья и т. д.*).

*Упражнение на цветотерапию (когда мы думаем о зеленом цвете, мы представляем лес, деревья, траву. В силу того, что зеленый объединяет нас с природой, он помогает нам быть ближе друг к другу. Без зеленого цвета нам недостает гармонии).*

Волшебный клубочек перенес нас в царство сладких снов. Усталые путешественники заснули крепким сном (*дети по кругу ложатся на спину*).

### **Упражнение на релаксацию "Царство сладких снов".**

Вы находитесь в волшебном саду феи Росинки. Пока вы спите, возле каждого из вас вырастает цветок небывалой красоты. Ваша задача – проснувшись, не касаться его, не задевать, а тем более не срывать (кегля). Самым изящным будет тот, кто под музыку вместе со мной выполнит все движения красиво, пластично, медленно, при этом ни разу не задев цветок. Итак, мы просыпаемся, открываем глаза, поворачиваем голову вправо-влево (*где мы?*), потянулись, изучаем местность (*перекаты, "лодочка"*, *передвижения ногами, стоя на руках*), измеряем высоту цветка, ищем

плоды, охраняем от зверей и птиц, обрезаем засохшие ветки, вырываем сорняки, говорим волшебные слова, гордимся своим цветком, благодарим Природу и Солнце за мудрость и красоту. *(Упражнения игрового стретчинга предлагаются по усмотрению педагога, действия – под музыку “Звуки природы”).*

### ***Упражнения игрового стретчинга “Вырастим свой цветок”.***

**Воспитатель.** - Ребята, а вот и последний лепесток. Он залетел в волшебный сад феи. Получает его самый изящный путешественник. Дети, а вы не забыли, что надо вернуть Цветик-Семицветик фее Росинке? Давайте сюда все лепестки. Скажем волшебные слова:

Лети, лети, лепесток,  
Через север на восток,  
Через запад, через юг,  
Возвращайся, сделав круг.  
Как коснешься ты земли,  
Семицветик нам верни.

*(Дети сидят с закрытыми глазами, убираются лепестки и подкладывается первый цветок).*

Посмотрите, вот он, наш Семицветик! Мы отдаем его фее Росинке. Смотрите, как она рада и счастлива, как благодарит вас. А вы, ребята, довольны? Счастливы? Ну, раз каждый из вас такой молодец, давайте каждый себя крепко обнимет. А теперь обнимем друг друга, а теперь весь мир, всех.

### ***Выполняется этюд “Крепкие объятия”.***

Детки, посмотрите, у нас сегодня были гости. Давайте попрощаемся с ними, но не обычно. Спинки выпрямили и помахали кистями рук *(звучит пьеса “Добрая фея”)*.

### ***Упражнение на коррекцию осанки.***

*(В конце детям вручаются сладкие сюрпризы – леденцы-росинки).*