Конспект ВИД по физической культуре для детей старшего возраста«Путешествие по временам года» с использованием здоровьесберегающих технологий.

**Цель:** развивать двигательную активность детей старшего возраста

**Задачи:**

**1. Образовательные задачи:**

- закреплять технику ходьбы и бега колонной по одному с соблюдением дистанции;

- закреплять технику ходьбы и бега по кругу приставным шагом, широким шагом, высоко поднимая ноги, со сменой темпа;

-развивать силу рук при ползании по гимнастической скамейке на животе;

- развивать ловкость и глазомер при метании одной рукой в горизонтальную цель;

-формировать навык мягкого приземления при прыжках через предметы;

- способствовать формированию правильного свода стопы.

**2. Развивающие задачи:**

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

 - развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений;

- содействовать развитию к импровизации и творчеству в двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, образно-

игровых представлений, выразительной передачи движений;

**3.** **Воспитательные задачи:**

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

**Доминирующая область:**физическая культура.

**Виды деятельности:**

1). Двигательная

2). Игровая

3). Коммуникативная

4). Познавательная

**Планируемые результаты:**

Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с разными заданиями; ползают по скамейке на животе, подтягиваясь руками; прыгают на двух ногах через предметы; умеют принимать правильное исходное положение при метании одной рукой в цель; умеют согласовывать движения с другими ребятами в коллективных играх; переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, могут анализировать выполненные упражнения.

**Ход занятия**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас снова в спортивном зале. Посмотрите, что я нашла сегодня под дверью (показывает письмо) Посмотрим, от кого это письмо? (открывает, достает картинки с изображением времен года и читает стихотворение)

*Придумала мать дочерям имена:*

*Вот Весна и Осень, Лето и Весна.*

*Приходит Весна - зеленеют леса*

*И птичьи повсюду звенят голоса.*

*А Лето пришло – все под солнцем цветет*

*И спелые ягоды просятся в рот.*

*Нам щедрая Осень приносит плоды*

*Дают урожаи поля и сады.*

*Зима засыпает снегами поля,*

*И лес отдыхает и дремлет земля.*

*( на название показывает иллюстрацию)*

**Инструктор:** Ребята, сегодня мы отправимся с вами в путешествие по временам года. А в какую сторону нам идти? Где искать Лето, Осень, Зиму и Весну? Кажется, у нас есть подсказки (достает из конверта карточки с изображением стрелок), нам их оставил Ветерок.

**Инструктор:** Налево! (показать 1 карточку со стрелкой влево)

Направо! (показать карточку со стрелкой вправо) Повернулись детвора, отправляться в путь пора!

**1 часть вводная**

Ходьба в колонне по одному (фонограмма звуки леса)

1.Какая красивая трава, чтобы не помять ее ставим руки на пояс, пойдем на носках.

2. Шишек много под ногами. Чтоб не уколоться ставим руки за спину, ходьба на пятках.

3. Сколько много деревьев в лесу! Ходьба боком, приставным шагом.

4.Дождь прошёл оставил лужи, ходьба широким шагом.

Бег в колонне по одному.

5.Солнце стало высоко. Надо спешить. Приготовились – медленный бег.

6.Сильный ливень пошел- бег в быстром темпе.

7.Дождь прошел- оставил лужи, ходьба широким шагом.

Перестроение в три колонны.

*Если на деревьях   
 Листья пожелтели,   
 Если в край далекий*

*Птицы улетели,   
 Если небо хмурое,   
 Если дождик льется –   
 Значит это время года* ***Осенью****зовется!*

**Инструктор:** Вот мы и добрались в гости к осени. Посмотрите, что она нам оставила! (раздает осенние листочки)

**2 часть основная**

**Общеразвивающие упражнения** **«Упражнения с листьями».**

**1)** Фонетическая зарядка «Улетают птицы»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища.

1- глубокий вдох носом. 2- медленный выдох с произнесением слов

«На ю-у-у-у-г» максимально долго.

**2)** И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки с листочками внизу.

1- поднять правую руку с листочком вверх, левую отвести до отказа назад

2- поднять левую руку, правую вниз – назад. 3- смена положения рук.

4 – опустить правую руку в И.п. После паузы повторить в быстром темпе.

**3)** И.п. – то же, руки с листиками внизу вдоль туловища.

1- поднять руки с листьями через стороны вверх, посмотреть на них, вдох.

2- наклонить туловище вправо, руки прямые, голову прямо, выдох.

3- выпрямиться, руки с листочками вверх, выдох.

4 – через стороны опустить листочки вниз, выдох.

То же с наклоном в левую сторону.

**4)** И.п. – ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с листочками вверху.

1 – наклониться вперёд, не сгибая ног, положить листочки на пол перед собой, выдох.

2 – выпрямиться, руки за голову, хорошо прогнуться, вдох.

3 – наклониться, взять листочки, выдох. 4 – выпрямиться, поднять листочки вверх, вдох.

**5)** И.п. – ноги вместе, руки с листочками внизу.

1,2 – поднять листочки вверх, правую ногу отвести назад на носок, вдох.

3,4 – опустить листочки, ногу приставить, выдох.

То же, только отвести левую ногу.

**6)** И.п. – основная стойка, руки с листочками внизу.

1- присесть на носках, колени врозь, спина прямая, руки с листочками вперёд, выдох. 2- вернуться в И.п., вдох.

**7)** И.п. – ноги вместе, руки с листочками внизу. Прыжки ноги врозь, ноги вместе.

1- ноги врозь, руки в стороны.

2 – вернуться в И.п.

Выполнить 12 прыжков, ходьба на месте.

**Инструктор:** Погостили у осени немножко, отправляемся в дорожку.

Перестроение в колонну, сложить листочки под дерево. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в две колонны.

*Вот и к зиме мы нагрянули в гости,*

*Лютый морозец с утра ломит кости.*

*Белый ковёр заскрипел под ногами,*

*Реки во льды заковал он цепями.*

**Инструктор:** Ребята, а мы в гостях у зимушки - зимы. За что мы любим зимушку? (ответы детей) Конечно, за забавы зимние.

**Основные виды движений:**

*Несётся с горки ураган*

*Из малышей и смеха.*

*Несётся с горки ураган*

*Из санок и из снега.*

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками(2раза).

*Все бегут вперегонки,  
 Все хотят играть в снежки.  
 Снежный ком – на снежный ком.  
 Все украсили снежком.*

2. Упражнение с нестандартным оборудованием. Метание снежков в горизонтальную цель одной рукой (по 4раза).

**Инструктор:** Погостили у зимы немножко, отправляемся в дорожку.

Ходьба парами.

*Если снег повсюду тает,  
 День становится длинней,  
 Если все зазеленело,  
 И в полях звенит ручей,  
 Если стал теплее ветер,  
 Если птицам не до сна,  
 Если солнце ярче светит,  
 Значит, мы пришли к весне*.

**Основные виды движений:**

*По камням наискосок,  
 Ловко прыгал ручеек.  
 Ну а камни удивлялись:  
 Как он прыгает без ног?*

3.Ходьба по канату боком (пятка на канате, носок на полу)- «Ручеек»;

4. Прыжки через бруски, положенные на пол- «Через камушки».

**Инструктор:** Погостили у весны немножко, отправляемся в дорожку.

Перестроение в колонну по одному. Ходьба в среднем темпе.

*Столько света! Столько солнца!   
 Столько зелени кругом!   
 Наступило снова лето,  
 И тепло пришло к нам в дом.*

**Инструктор:** Ребята, за что мы любим лето? (ответы детей)

*- Что ты мне подаришь, лето?  
 - Много солнечного света!  
 В небе pадyгy-дyгy!  
 И ромашки на лyгy!*

**Подвижная игра с парашютом «Пустое место»**

*Цель:* развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

*Описание игры*. Дети, держась правой рукой за парашют, двигаются по часовой стрелке, а ведущий идёт в противоположную сторону со словами:

*Вокруг домика хожу*

*И в окошечко гляжу,*

*К одному я подойду*

*И тихонько постучу*

*Тук-тук-тук…*

Все дети останавливаются. Воспитанник, возле которого остановился ведущий, спрашивает: «Кто пришёл?» Ведущий называет имя ребёнка и продолжает:

*Ты стоишь ко мне спиной,*

*Побежим-ка мы с тобой.*

*Кто из нас молодой,*

*Прибежит быстрей домой?*

Ведущий и ребёнок бегут в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займёт пустое место у парашюта.

**3 часть заключительная**

**Инструктор:** *Вереницею недель,  
 Как велит природа,  
 Кружит время-карусель  
 Временами года.  
 По листкам календаря,  
 Ходят друг за другом  
 С января до декабря  
 Месяцы по кругу*.  
 Ребята, вот мы и вернулись в наш спортивный зал.

Понравилось вам наше путешествие? Мне тоже очень понравилось. Какие интересные игры приготовили нам осень и зима, весна и лето! У нас было длинное путешествие, мы немножко утомились. Давайте отдохнем.

**Релаксация «На полянке»** (Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

Давайте представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка-муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно как стрекочут кузнечики и поют птички. Вам дышится легко и спокойно. Ласковые нежные лучики солнца  ласкают ваш лоб, щечки, касаются ваших рук,  поглаживают ваше тело… (пауза-поглаживание детей). Лучик погладил … (имя ребенка),  приласкал  … (имя ребенка).  Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо.  Дружно потянемся  и на счет «три» откроем глазки.  Вы отлично отдохнули.

**Цель:** Развитие двигательных качеств и укрепление здоровья детей посредством здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе на носках, на пятках, спиной вперёд и беге колонной по одному
2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры, в энергичном отталкивании при перепрыгивании и мягком приземлении, в прокатывании мяча в парах
3. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться  в пространстве зала
4. Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие
5. Способствовать стремлению заботиться о собственном здоровье
6. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой и дружеские взаимоотношения.

**Оборудование:**

игрушка Колобок; игрушки би-ба-бо: заяц, волк, медведь, лиса; 4 каната; 8 обручей; мячи (на подгруппу); ориентиры (кружки на подгруппу); платочки (по кол-ву детей); корзинка с фруктами.

Вход в зал. Построение в шеренгу.

**Коммуникативная игра «Здравствуйте»**

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, гости дорогие!

Смотрите, как только мы с вами встретились, я сразу же пожелала вам всем здоровья. Ведь слово «здравствуйте» значит: пожелание здоровья, здравствовать, не болеть.  Давайте, ребята, поздороваемся с нашими гостями, пожелаем им здоровья. А теперь мне.

(дети здороваются)

В: Вот такие детки ходят в наш детский сад.  И сегодня, ребята, я бы хотела вместе с вами испечь Колобка. Испечём? А как? Сейчас покажу, а вы мне поможете:

**Гимнастика пальчиковая, самомассаж, гимнастика дыхательная**

По амбару помели,

По сусекам поскребли.

Раз – ладошка, два – ладошка,

Вот муки у нас немножко.

На сметане замесили,

Тесто маслицем полили.

В печь отправили его.

Хлоп – раз, хлоп – два,

Испекли мы Колобка.

Вот какой Колобок,

У него румяный бок.

Положили на окошко,

Чтобы остудить немножко.

Колобок – то полежал,

Да и в лес – то убежал.

                                        (авторская)

**Вопросы из серии «Здоровье», ОБЖ**

В: Ребята, Колобок – то один в лес убежал. А разве можно одному в лес ходить? Почему?

(ответы детей)

В: Что – то надо делать. Давайте отправимся его искать, нас ведь много. Мы ребята смелые, ловкие, умелые. Готовы?

**Элементы ортопедической гимнастики**

Ходьба  в колонну друг за другом; ходьба  на носках, руки в стороны; ходьба  на пятках, руки за спиной (под музыкальное сопровождение).

В: Посмотрите-ка, кто это к нам спешит?

В: Здравствуй, Зайка-попрыгайка. Ты не встречал ли в лесу нашего Колобка?

З: Видел, видел. Но куда он дальше покатился,  покажу, только когда вы  моё задание выполните.

В: Выполним, ребята, задание Зайки? Да, здесь ребята смелые, ловкие, умелые. Давай своё задание.

Бег по «дорожке» (из канатов), перепрыгивание из обруча в обруч.

(Повтор 3-4 раза)

З: Молодцы, ребята! А Колобок покатился туда.

Бег друг за другом. Ходьба.

В: Посмотрите-ка, ребята, кто это идёт нам навстречу?

В: Здравствуй, Волчок-серый бочок. Ты не видел ли здесь нашего Колобка?

Волк: Видел, видел. Но куда он покатился, покажу, только когда вы со мной поиграете.

В: Поиграем, ребята, с волком?  Да, здесь ребята смелые, ловкие, умелые. Во что играть будем?

Волк: «Прокати мяч другу»

Прокатывание мячей в шеренгах друг другу, стоя.

Волк: Молодцы, ребята! А Колобок покатился туда.

Ходьба друг за другом, спиной вперёд (под музыкальное сопровождение)

В: Ой, а это кто?

В: Здравствуй, Мишенька-дружок. Не видел ли ты нашего Колобка?

М: Видел, видел. Но куда он дальше покатился, покажу, если вы со мной потанцуете.

В: Потанцуем, ребята, с мишкой? Да, здесь ребята смелые, ловкие, умелые. Давай танцевать. И попросим наших гостей встать, они будут нам помогать.

Ребята встают лицом к гостям  (выполняют дети и гости).

**логоритмическая  игра  с динамическими упражнениями**

**«Порычи, как мишка»**

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так и вот так,

Ещё эдак, ещё так

Р-Р-Р

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали:

Вот так и вот так,

Ещё эдак, ещё так

Р-Р-Р

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили:

Вот так и вот так,

Ещё эдак, ещё так

Р-Р-Р

А потом они плясали,

Дружно лапы поднимали:

Вот так и вот так,

Ещё эдак, ещё так

Р-Р-Р

(М.Ю.Картушина)

М: Молодцы, ребята и гости. А Колобок покатился туда.

Ходьба друг за другом, руки на коленях (следить за осанкой).

В: Посмотрите-ка, ребята, кто это там?

(видят лису и Колобка)

В: Здравствуй, Лисонька-лиса. Отдай нам нашего Колобка.

Л: Нет, нет, не отдам. Он такой румяненький, такой аппетитненький. Я хочу его  съесть.

В: Лисонька, а давай мы с ребятами с тобой в игру поиграем. И если тебе понравится, ты отдашь нам Колобка.

Л: Хорошо, я играть люблю, кого угодно перехитрю.

(дети берут платочки)

**Подвижная игра**

 « Найди себе пару».

Описание игры:  дети бегают по залу врассыпную, по сигналу находят себе пару, у кого такого же цвета платочек; лиса тоже бегает с платочком и никак не может найти себе пару. Повтор 3-4 раза.

Л: Да, здесь ребята смелые, ловкие, умелые. Забирайте Колобка.

В: Вот, ребята. Спасли мы нашего Колобка, пора возвращаться обратно в сад.

Ходьба за Колобком, помахивая платочками над головой (под музыкальное сопровождение).

Построение  в шеренгу.

**Дыхательная гимнастика с платочком**

Мы подули, раз и два.

Мы подули, раз и два.

Вот и в саду мы детвора.

В: А Колобок, ребята, вас хочет поблагодарить, что вы не испугались и все дружно его спасли. Он обещает, что больше никогда не будет убегать один, он понял, что это опасно.

В: Скажите, ребята, а какой формы Колобок? А на какой фрукт он похож?

(ответы детей)

**Вопросы из серии «Здоровье»**

В: Молодцы, правильно. И мы с Колобком хотим вас угостить  апельсинами. В апельсинах есть витамины. Для чего нам витамины? (ответы детей)

В: Молодцы? Спасибо, до свидания. Уходят друг за другом.