**Нетрадиционное физкультурное занятие**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

 **«Царство цветов»**

**Цель**: Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы, художественное слово. Продолжать повышать функциональные возможности уровня физической и двигательной подготовленности у детей.

**Задачи**:

***Образовательные:***

- Учить прыжкам в высоту

- Упражнять в пролезании, прыжках, сохранении равновесия

- Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки

- Закреплять приёмы самомассажа

- Учить детей выражать себя в ритмических движениях и радоваться их красоте.

***Развивающие:***

- Развивать гибкость движений, силу мышц живота и позвоночного столба путём выполнения упражнений на фитболах

- Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений

- Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.

***Воспитательные:***

- Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных результатов

- Воспитывать бережное отношение к природе.

**Методы**

Объяснительно репродуктивный, репродуктивный; метод творческих заданий; наглядный; вербальный (словесный).

**Приемы**

Создание проблемно-игровой ситуации, голосовая и эмоциональная модуляция, художественное слово, показ практического действия с использованием мультимедийного оборудования и аудиозапись; прием организации детей: поточный способ.

**Предварительная работа**

Рассматривание иллюстраций о цветах; беседа на тему «Твои любимые цветы»; рисование цветов и изображение запаха цветов графически.

**Здоровьесберегающие технологии:**

Приемы самомассажа; дыхательная гимнастика; корригирующие упражнения для осанки и плоскостопия; пальчиковая гимнастика; релаксация.

**Оформление зала**

Дворец, нарисованный на плакате; цветы.

**Оборудование**

Фитболы по кол - ву детей; цветок на каждого ребенка (роза)

Коврики «Полянка» на каждого ребёнка; дуги (высота - 50 см) 2 шт.; палочка с колокольчиками; мягкие круглые модули 5 шт.

**Аппаратное и программное обеспечение**

*Аппаратное обеспечение*: мультимедийное оборудование, ноутбук.

Музыка «Вальс Цветов» (П. Чайковский)

Музыка из к/ фильма «Усатый нянь».

Музыка на релаксацию.

**Реализация Федеральных государственных требований**:

Интеграция полученных умений и навыков ребенка через все образовательные области, применяемые в дошкольном учреждении (музыкальная, социальная, конструктивная, физическая); использование игровой ситуации на протяжении всего занятия; внедрение развивающих технологий в работе с детьми.

**Образовательные ресурсы**:

Программа воспитания и обучения в детском саду общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. «Физкультурнооздоровительная работа» для старших дошкольников О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардиальская, Г. П. Попова; «Игры, которые лечат» А. С. Галанов

**Ход занятия:**

**Организационный момент *(Игровая мотивация).***

**Воспитатель:** Здравствуйте, друзья. Сегодня я получила загадочное письмо (показывает). Оно излучает приятный запах. Чувствуете нежный аромат?

Как вы думаете, что это за запах?

**Дети** Пахнет какими-то цветами.

**Воспитатель:** Да, мне тоже так показалось. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано?

**Дети**: Да.

**Воспитатель** *(читает):* “Дорогие ребята! Меня зовут Роза. Я королева цветов и приглашаю вас к себе в гости”. Нас приглашают в гости. А вы любите ходить в гости?

**Дети**: Да, очень.

**Воспитатель:** Но сначала нужно выполнить задание. Поиграем?

**Дети:** Да.

***Игра «Наоборот».***

**Воспитатель:** Я буду называть слова, а вы противоположное по значению слово:

Тяжелый – легкий, холодный – горячий, большой – маленький, высокий – низкий, широкий – узкий, глубокий – мелкий, длинный – короткий.

Зиму сменяет весна, а весну….,

Деревья распускаются весной, а листья опадают …..?

У каких предметов есть 4 угла?

У каких три угла?

Утром я пришла в детский сад, а вернулась домой….?

**Воспитатель:** Молодцы ребята, вы так хорошо справились с заданием.

**Проблемно-игровая ситуация:**

**Воспитатель:** Сама Королева Роза пригласила к себе. Только вот не написала, куда же нам идти. Что нам делать? А может быть, мы сами догадаемся, где живет Королева Роза?

**Дети**: Она живет в царстве цветов.

**I. часть: Вводная**

 *(звучит фонограмма из кинофильма «Усатый нянь»)*

**Воспитатель:** Наверное, вы правы. Раз она королева цветов, то и царство у нее Цветочное. Нам предстоит очень длительный путь с необычными препятствиями. Давайте подготовимся к нему.

Так, давайте.

 Все садимся,

Поудобней примостимся.

За массаж вы принимайтесь,

Попрошу вас, постарайтесь.

***I. Самомассаж.***

1.        растирание ладоней;

2.        шеи;

3.        плеч;

4.        коленей;

5.        ступней ног

**Воспитатель:** А теперь, друзья, вставайте. Можно отправляться в путь!

***Слова к упражнениям***                                                  ***Упражнения***

Темным лесом, светлым лугом                                            Ходьба обычная

Мы шагаем друг за другом.

Чтоб цветочки не помять,

Нужно ножки поднимать.                                         Ходьба с высоким подниманием колена.

Ходьба друг за другом.

Меж деревьев мы шагали                                               Ходьба «змейкой»

Вдруг мы поле увидали!

Если только бы вы знали –

Как мы быстро пошагали.                                                  Ходьба в быстром темпе.

Ищем мы цветочки

Чтоб сплести веночки.                                      Ходьба врассыпную с приседаниями.

Вот букет огромный

вскоре мы собрали.                                                          Ходьба друг за другом.

И ковер огромный на лугу соткали.                               Построение в круг.

**II. Основная часть:**

**Воспитатель:** Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. А какой чистый воздух здесь. Давайте подышим им.

***Дыхательное упражнение “Подыши одной ноздрей”***

**Воспитатель:** Делаем вдох правой ноздрей, указательным пальцем левой руки закрываем левую ноздрю. Выдыхаем через левую ноздрю, а правую закрыть указательным пальцем правой руки, *(упражнение повторяется 4 раза).*

**Воспитатель:** Ой, ребята, посмотрите сюда! Какой чудесный встретился нам здесь цветок!

Волшебству цветка не удивляйтесь.

Смело к выполнению заданий подключайтесь,

Для разминки хороши эти чудные мячи!

 *(звучит фонограмма «Вальс цветов»)*

***ОРУ с большими гимнастическими мячами (фитболами)***

***1.****«Цветок качает головой»*

И. п.: сидя на мяче; руки на бёдрах.

1 – наклон головы влево;

2 – и. п.

3 наклон головы вправо;

4 и. п.

***2.****«Цветок поворачивается к солнцу»*

И. п.: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1 – поворот влево, руки одновременно сгибаем к плечам.

2 – и. п.

3-4 – то же в другую сторону (7 раз)

***3.****«Цветок растёт»*

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

1 поднять правую ногу, выпрямит в колене, опустить на пятку, одновременно руки развести в стороны.

2 –и. п.

3-4 – то же другой ногой. (7 раз)

***4.****«Налетел сильный ветер».*

И. п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз

1 – наклон вправо. Вытягивая напряжённые руки с разведёнными пальцами вверх;

2 – и. п.

3 – то же влево;

4 – и. п. (7 раз)

***5.****«Цветок тянется к солнцу».*

И. п.: стоя, мяч в опущенных руках.

1 – потянуться вверх, поднять мяч над головой

2 –опустить руки; (7 раз)

**Воспитатель:** Молодцы! Вы замечательно справились с заданием. Интересно, какое новое испытание приготовила нам королева цветов? Заглянем в наш волшебный цветок, (читает задание, написанное на лепестке). Слушайте внимательно! «Чтобы попасть ко мне во дворец, вам нужно выполнить следующее задание» Справимся?

**Дети**: Да.

***ОВД***:

**1*.****«Ветер затихает, чуть цветы качает»* (2 раза)

Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 35 см), руки в стороны.

**2.**        *«Вырос в поле василек – ярко-синий огонек»* (2 раза)

Пролезание под двумя дугами в прямом направлении, не касаясь руками пола.

**3*.****«На зеленой хрупкой ножке вырос шарик у дорожки»* (2 раза)

Перепрыгивание через мягкие модули, помогая руками.

**4.**        *«На зелененьких шнурочках, висят белые звоночки»* (2раза)

Подпрыгивание вверх, касаясь рукой колокольчика.

**Воспитатель:** Ребята вы справились с заданиями, и мы незаметно подошли к дворцу королевы Цветочной страны. Посмотрите, как здесь красиво! А вот какой красивый лепесток и здесь что-то есть. Прочитаем?

**Дети**: Да

**Воспитатель:** *(читает)* «Помогите мне ребята, посадить цветы на новых полянках. Королева Роза». Что будем делать? Поможем королеве. Итак, начинаем.

***Подвижная игра «Посади цветы на поляне».***

*(звучит фонограмма веселая музыка)*

**Условия игры**: Под музыку дети бегают, прыгают, остановка музыки – сигнал для посадки цветов.

**III. Заключительная часть**:

**Воспитатель:** Молодцы, Ребята! Хорошо поиграли, а самое главное помогли королеве Цветочного царства посадить цветы. Вам понравилась игра?

**Воспитатель:** Я вам предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться домой.

***Пальчиковая гимнастика.***

Шли мы лугом по тропинке,

Видим – шарик на травинке. *(Дети стоят в кругу с воспитателем и выполняют упражнений для рук – руки вверх, кисть в «замок» - покружиться)*

И совсем не горячи *(пальцем рисуем в воздухе солнце)*

Солнца яркие лучи *(рисуем лучи)*

Голова на ножке,

В голове – горошки *(показываем горошки).*

**Воспитатель:** Давайте полежим с закрытыми глазами на мягкой и зелёной траве *(Дети ложатся на мягкие коврики).*

***Проводится релаксация на фоне тихой музыки***:

«Закроем, дети, глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы на полянке лесной,

Согретые солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают»

*(Во время чтения стихотворения незаметно возле каждого ребёнка кладётся цветок.)*

**Воспитатель:** Ребята, а ведь мы с вами уже дома, откройте глаза. Вот какое чудо произошло с нами, и королева Цветочной страны каждому из вас подарила цветок, который будет вам напоминать об этом путешествии. А вам понравилось в цветочной стране?

**Дети:** Да.

***Рефлексия:***

**Воспитатель:** Вот и подошло к концу наше увлекательное путешествие в Цветочное царство, мы обязательно его еще раз совершим!

- Ребята, а что вам понравилось в этом путешествии? Что вам было легче всего делать? *(Ответы детей)*

**Катя**: Помогать Королеве Розе собирать цветы.

**Никита**: Делать дыхательную гимнастику.

**Эля:** Делать развивающие упражнения на больших мячах.

**Воспитатель:** А что вам труднее всего удавалось выполнить? *(ответы детей)*

**Ваня**: А мне всё удавалось потому, что делая физкультуру, я становлюсь ловким и сильным!

**Воспитатель:** Правильно ребята, мы совершили с вами увлекательное путешествие в Цветочное Царство, но и стали при этом сильными, ловкими, умелыми и здоровыми! Молодцы!