**Здоровье сберегающий урок по хореографии в детском саду «Морское путешествие»**

Тип урока: групповой.

Продолжительность урока : 35 минут

Участники урока: воспитанники подготовительной группы, хореограф

Ресурсы урока: музыкальный центр, ноутбук, диски с музыкальными произведениями

Цели:

1.Закрепить знания детей по технологии самосбережения здоровья через прочувствованный и осмысленный личный опыт.

2.Формировать психологическую установку ребенка на сохранение и укрепление собственного здоровья, телесного и духовного, и способность саморегуляции, оптимистичного настроя.

Задачи урока:

1.Сохранять, укреплять здоровье дошкольников через движения под музыку;

2. Содействовать правильному физическому развитию на занятиях;

3. Повышать с помощью средств двигательной активности умственную работоспособность;

4. Укреплять мышечный аппарат, развивать координацию движений, ориентацию в пространстве через овладение детьми хореографического искусства;

5. Развивать двигательные качества (силу, ловкость, скорость, прыгучесть, реакцию, гибкость, выносливость) ;

6.Воспитывать в ребенке бережного отношения к своему здоровью;

**Ход урока:**

**1.Вводная часть урока. Приветствие.**

Здравствуйте ребята.(учитель кланяется детям). Здравствуйте, травы! Дети садятся и протягивают руки к воображаемой траве.

Здравствуйте, деревья! Протягивают руки к воображаемым деревьям.

Здравствуй, солнце! Это — Я! Протягивают руки к солнцу, обнимают себя. Молодцы ,ребята!

Я хочу представить вам моих друзей. Они очень маленькие, у них крошечные нежные ушки и очень тонкий слух, такой тонкий, что они слышат, как мы шепчемся, и даже слышат, как мы дышим, а если мы говорим слишком громко, мои маленькие друзья пугаются. Поэтому я прошу вас вести себя очень тихо. Чтобы я могла вам их показать. Мои крошечные друзья хотят остаться с вами и поучаствовать в нашем занятии. Разрешим им остаться? Хорошо ребята. Пусть теперь наши маленькие друзья с нами познакомятся. Мы будем передавать их по кругу, и каждый из вас, взяв маленького друга в руку, должен сказать ему шепотом на ушко свое имя и пообещать, что будет вести себя тихо, потому что не хочет его нежным ушкам причинить боль.

Хорошо ребята , теперь и наши гости знакомы с нами.(запись слов из сказки «В некотором царстве , в некотором государстве ….»).Ребята сказка это время волшебства и чудес и сейчас начнутся чудеса, надо только закрыть глаза и прислушаться к звукам. (Доносится шум набегающего прибоя и волн) Что вы слышали? (Ответы детей.) -Как шумит море.)

Где же мы оказались? Мы подошли к реке. Послушайте, как журчит вода (фонограмма). Что вам хочется сделать? (Ответы детей.)

 Интересно, а вода в реке холодная или горячая? Кто смелый и не боится воду потрогать?

Дети «пробуют» воду рукой, рассказывают о своих ощущениях. ( небольшую емкость с водой).

А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

**2.Разминка « Поиграем с водой»**

-Фонограмма песни Н.Королевой « На синем море».

Движения под песню( Учитель показывает каждое движение):

1. Руки вверх , затем вниз.(10 секунд)

2.Прыжки в разные стороны(15 секунд)

3.Движение взгляд издалека (5 секунд)

4.Бег на месте (8 секунд)

5.Прыжок через палочку (10 секунд)

6.Ходьба на носочках (15 секунд)

7.Руки вверх , затем вниз (с глубоким вздохом) (15 секунд)

8.В парах ходьба в стороны (10 секунд).

9.В ладоши хлопки в разные стороны ( 15 секунд)

3.Молодцы ребята с водой мы поиграли**. А теперь наши ноги превратились в водоросли.**

1.Носок на себя — от себя.

2.Носок вправо-влево.

3.Поочередное вращение носками.

**4.Упражнение «Волны»** (фонограмма Море ,море мир бездонный- из мультфильма «Ну –погоди»

1.Изображение левой рукой волн.

2.Изображение правой рукой волн

3.Изображение двумя руками волн

Молодцы ,ребята!

**5.Игра «Море — берег»**

В центре зала обруч — море. Все, что за кругом, — берег. Дети гуляют по берегу. По сигналу педагога: «Море», — все прыгают в круг и «плавают», по сигналу: «Берег», — выпрыгивают из круга и гуляют по берегу.

**6.Расслабление «Лежим на волнах»(фонограмма звуков природы)**

-Вдоволь наигравшись, легли на волнах и раскидываем в приятной лени руки. Отдыхаем: легко, быстро вдохнуть — медленно выдохнуть (2 раза).

-«В уши попала вода» (на напряжение и расслабление мышц шеи). Ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

-«Язычок отдыхает». Язычок лежит тоже на волнах, легкий, отдыхает. Подул ветер и надул парус: язык за зубы, изогнуть.

**7. Рефлексия**

 Где, ребята, вам больше всего понравилось в море или на суше? А что вам больше всего понравилось? Расскажите мне не только словами, а передайте свои впечатления при помощи ваших волшебных ладошек.

Если понравилось тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой.)

Если понравилось тебе, то делай так. (2 хлопка в ладоши.)

Если понравилось тебе, то делай так. (2 хлопка за коленками.)

Если понравилось тебе, то делай так. (2 притопа ногами.)

Если понравилось тебе, то ты скажи: «Хорошо».

Если понравилось тебе,

То и другим ты покажи.

Если понравилось тебе,

То сделай всё!

Спасибо большое Вам за занятие.