

Конспект непосредственной образовательной деятельности
«Озорник Карлосон»
(старший дошкольный возраст)

Цель: Формировать двигательное воображение и осмысленной моторики. Закрепить навыки лазанья по гимнастической лесенке; упражнять в равновесии; напомнить правила безопасности, которые надо соблюдать при спуске; учить детей ритмической гимнастике путем показа уже известных им упражнений. Продолжать учить детей приемам самомассажа и дыхательных упражнений.

Оборудование: фонограмма песни «Карлосон», доска, две тумбы, разноцветные конфеты, коврики для каждого ребенка, обруч, кегли.

Ход непосредственной образовательной деятельности:

Педагог, переодетый Карлсоном обращается к детям:

Воспитатель-Карлосон: Привет ребятки! Я очень люблю летать и есть вкусное варенье. А вы знаете, что есть песенка про меня, которую я очень люблю. Но просто слушать песню мне скучно и хочу научиться выполнять гимнастические упражнения под музыку. Согласны? Что ж повторяйте за мной и помогайте.

Под фонограмму песни «Карлсон» дети вслед за педагогом выполняют

Комплекс ритмических упражнений

1. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки в подготовительной позиции. Движения, как у кукол. 1-4 - руки вверх во вторую позицию; 5-8 - развести в стороны; 9-10 - наклон вперед; 11-12 - выпрямиться; 13-14 - поворот вправо; 15-16 - поворот влево.
2. Присесть, всплеснуть руками.
3. И.п.: основная стойка. Переступания с правой ноги на левую, руки поочередно выносятся вперед.
4. И.п.: то же, правая нога становится на носок, колено присогнуто, руки раскрываются в стороны с поворотом вправо. То же в левую сторону.
5. И.п.: основная стойка. Вращение согнутыми в локтях руками в правую и левую стороны.
6. И.п.: то же. Поворот вправо, левую руку вытянуть вперед. То же в другую сторону.
7. И.п.: основная стойка. Правую ногу поставить на носок - наклон вправо, руки через стороны сходятся над головой. То же влево.
8. Танцевальные движения (на припев).

9. И.п.: в парах лицом друг к другу. Наклон вперед, поочередно вытягивая вперед правую, левую и обе руки.

10. И.п.: основная стойка. Правую ногу, согнутую в колене, поднять вверх, две руки вынести вперед. То же левой ногой.

11. И.п.: тоже, руки в стороны. Правую ногу отвести в сторону на носок, поднять вверх, опустить вниз на носок, приставить. То же с другой ноги.

12. И.п. то же, руки перед собой. Выпад вправо - круговые движения руками перед собой. Выпрямиться, наклон головы вправо и влево. То же в другую сторону.

13. Танцевальные движения (на припев).

14. Пружинистые приседания вниз-вверх, руки как у паровозика.

15. Упор присев, упор лежа - "кольцо", "корзиночка".

16. Заключительная поза: - "полушпагат", - "шпагат".

Воспитатель-Карлосон: Для чего нужна зарядка? – это вовсе не загадка – Чтобы силу развивать и весь день не уставать. Давненько я так не занимался. Надо дыхание перевести.

Дыхательная гимнастика «Большой и маленький»

И.п. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький»).

Воспитатель-Карлосон: А вы знаете, где я живу? Верно на крыше. А вам не хотелось бы побродить по крыше? Тогда начнем!

Дети упражняются в равновесии – ходят по доске, перекинутой с одной тумбы на другую, поднимаются и спускаются по гимнастической лесенке, встроенной в тумбу.

Воспитатель-Карлосон: А теперь давайте покатаемся с крыши. Но сначала вспомним главные правила спуска с наклонной поверхности (самое главное – страховать свою голову от удара).

Дети катаются с крыши (с горки).

Воспитатель-Карлосон: Я самый сильный и красивый. А знаете почему? Потому что, люблю себя и делаю себе массаж, хотите вас научу. Тогда присаживайтесь в кружок.

1. Массаж шеи

И.п. – сидя по-турецки.

Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Развернув плечи, гордо поднимаем голову на вытянутой шее. Ласково похлопываем по подбородку тыльной стороной кисти рук. Представив, что у вас красивая лебединая шея, любимеся ею.

2. Массаж ушных раковин

И.п. – сидя по-турецки. Лепим ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона. Поглаживаем ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону). Нажимаем на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»). Лепим ушки внутри. Пальцами внутри раковины делаем 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

3. Массаж головы

Сильным нажатием пальчиков имитируем мытье головы. Пальцами словно граблями, ведем от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребая сено в стог. Спиралевидными движениями ведем пальцы от висков к затылку. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга. С любовью и лаской расчесываем пальцами, словно расческой, волосы и представляем, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

1. Массаж живота

И.п. – лежа на животе. Поглаживаем живот по часовой стрелке, похлопываем ребром ладони, кулачком, снова поглаживаем, пощипываем, имитируем движение тестомеса, замешиваем тесто, снова поглаживаем.

Воспитатель-Карлосон: Что – то я проголодался. Я так люблю варенье и сладости, а говорят, что необходимо правильно питаться.

Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим.
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
Плюшки, конфеты, печенье, торты
В малых количествах детям нужны.

Ну раз сейчас нельзя конфетки кушать, давайте с ними поиграем.

Игра «Конфетки»

Детям раздаются конфеты в обертках разного цвета. Карлосон называет какой –нибудь цвет; тот, у кого обертка этого же цвета, показывает одно из известных ему акробатических упражнений: «Лодочку», «Качели», «Лягушку», «Березку» и т.д.

Воспитатель-Карлосон: Знаете со мной на крыше живут котята, которые частенько приносят сосиски, которые уносят от повара. Давайте с вами поиграем.

Игра «Повар и котята»

По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче кегли – сосиски. Повар разгуливает внутри отмеченного пространства – кухни. Дети идут по кругу вокруг кухни и повара, выполняя различные упражнения на формирование осанки, и произносят текст:

Плачут киски в коридоре,
У котят большое горе:
Хитрый повар бедным кискам
Не дает схватить сосиски.

С последними словами котята забегают в кухню, стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Пойманный замирает в застигнутой позе. Игра продолжается до тех пор. Пока все сосиски не будут украдены у повара. Котята, пойманные поваром, должны придумать название своей зафиксированной позы.

Игра «Волшебный напиток».

Закрывать глаза, расслабиться, открыть глаза, произнести «волшебные» слова:

Я хороший, добрый ребёнок,
Всем детям в группе я желаю здоровья,
Пусть все будут добрыми и красивыми,

Милыми и счастливыми, а...у...м...

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные – такие, какие подсказывает собственное воображение.

Водичка вкусная и приятная.

Я никогда не буду болеть. Я – здоров (а).

Полоскание рта, промывая водой всю его полость. После этого со звуком «а-а-а» поднять голову, прополоскать горло и проглотить воду. Предлагается определить на вкус, какой стала «заряженная» вода.

Воспитатель-Карлосон: В гости к вам приду опять. Если будете меня так ждать.

Используемая литература:

1. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.
2. А.П.Щербак, Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении..М.,2001.