**Конспект физкультурного занятия**

**с использованием профилактически - оздоровительных методов**

для детей старшего дошкольного возраста

**«Хорошее настроение»**

**Образовательная область:** «Физическое развитие».

**Вид деятельности:** Образовательная.

**Возрастная группа:** Старшая группа.

**Форма занятия:** Игровая с использованием элементов здоровьесберегающих технологий.

**Цель:** Формирование основных движений в игровой форме.

**Программные задачи:**

1. Развивать психофизические качества (ловкость, равновесие, скоростно-силовые качества).
2. Формировать привычку сохранять правильную осанку; добиваться точного энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
3. Закреплять умение выполнять массаж и самомассаж тела, лица.
4. Повышать интерес к физической культуре, способствовать развитию творческого воображения и дружелюбия, умение оценивать себя.

**Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии:**

1. Проведение занятия босиком (профилактика плоскостопия).
2. Создание благоприятного психологического климата.
3. Использование элементов дыхательной восстанавливающей гимнастики: «Вдох и выдох», «Шарик».
4. Проведение самомассажа «Мойдодыр».
5. Постепенное увеличение и грамотное распределение физической нагрузки.

**Методы:** игровой, словесный, наглядного воздействия, частичный показ, музыкальное сопровождение, команды, счет, краткие индивидуальные указания.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки (4-6 шт.);мячи большого диаметра (по количеству детей);обручи (14 шт.);набивные мячи (8 шт.);мягкие модули;магнитофон, аудиозапись.

**Место проведения:** Физкультурный зал МБДОУ детского сада комбинированного вида №3 «Колокольчик».

**Ход занятия:**

*Построение. Приветствие.*

**Инструктор по ФК:** Здравствуйте ребята! Как настроение?

Покажите ваши волшебные ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в теплые ладошки хорошие добрые слова и раздайте их своим друзьям.

* **Психогимнастика «Солнышко»**

**I. Вводная часть**

**Инструктор по ФК:**

* Важно цапля прошагала - ноги выше поднимала (Ходьба с высоким подниманием бедра);
* А кузнечик проскакал, всем нам пятки показал (Бег с захлестом голени);
* Котята гуляли, спину прогибали (Ходьба с опорой на ступню и ладони);
* Мышата бежали, никого не испугали (Бег на носках);
* Ребята бежали, мостик увидали (Бег над скамейкой);
* По мосту шагали, спину ровно все держали (Ходьба со сменой положения ног на скамейке).

**Упражнение на восстановление дыхания «Вдох и выдох»**

**Инструктор по ФК:** Носом вдох и выдох ртом - дышим ровно, а потом…

Марш на месте не спеша - как погода хороша!

**II. Основная часть**

**ОРУ с мячом с использованием гимнастической скамейки**

*1. И. п.: сидя на скамейке «верхом», мяч за головой. 1- мяч вверх, встать на ноги; 2- и. п.; 3- мяч вверх, встать на ноги; 4- и. п.*

*2. И. п.: сидя на скамейке «верхом», мяч в руках, ноги прямые в стороны. 1- наклон вправо - мяч к правой ноге; 2- и. п. 3- наклон влево, мяч к левой ноге; 4 - и. п.*

*3. И. п.: сидя на скамейке продольно. 1- мах прямой ногой вверх - мяч передается под ногой в другую руку; 2- и. п.; 3- мах левой ногой - мяч под левой ногой; 4 - и. п.*

*4. И. п.: лежа на животе, продольно на скамейке, мяч в руках. Ступнями и мячом касаться пола. 1-2- поднять руки и ноги вверх, прогнуться в спине; 3-4- и. п.*

*5. И. п.: стоя лицом к скамейке, мяч в руках. 1- шаг правой ногой на скамейку; 2- шаг левой ногой; 3- правая нога спускается со скамейки; 4- левая нога спускается со скамейки. Тоже, начиная с левой ноги.*

*6. И. п.: сидя на скамейке продольно. Мяч зажат ступнями, руками держаться за край скамейки. 1-2 поднимаем одновременно обе ноги с мячом вверх; 3-4- и. п.*

*7. И. п.: мяч в руках, ноги вместе. Прыжки вокруг скамейки до тех пор, пока ребенок не встанет на начальное место. Прыжки чередуются с ходьбой.*

**Инструктор по ФК:** Тренировку провели мы очень ловко.А теперь будем играть!

**ОВД** *Деление на 2 команды расчетом на 1-й, 2-й (Зайцы и Белки).*

**1. Игра «Мельница и классики»**

- Подтягивание, лежа на скамейке с прокручиванием тела на середине скамейки на 360\*, сохраняя ровное положение тела;

- прыжки в обручи по типу игры «классики» (ноги вместе, ноги врозь).

**2. Игра «Через кочки по мосточку»**

- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи;

- подлезание под дуги на четвереньках;

- разбег и прыжок в высоту, доставая предмет.

*Команды меняются местами для повторения ОВД.*

**3. Подвижная игра «Вышибалы из круга»**

*Дети бегают, по кругу, не толкаясь. Вышибала, стоя в обруче, бросает мячи, стараясь попасть в ноги бегающих ребят. Когда у вышибалы мячи заканчиваются, подсчитывается число пойманных участников. Выигрывает тот, кто выбил наибольшее количество детей.*

**III. Заключительная часть**

* **Упражнение на восстановление дыхания «Шарик»**

Каждый день я в шарик дую, над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь и сильнее становлюсь.

* **Самомассаж «Мойдодыр»**

|  |  |
| --- | --- |
| И сейчас же щетки, щетки Затрещали как трещотки.И давай меня тереть, приговаривать:«Моем, моем трубочиста…Чисто, чисто, чисто, чисто…Будет, будет трубочист,Чист, чист, чист, чист!»Воду с рук стряхнемИ ладошки разотрем! | *Трут руками по плечам скрестив руки у груди.**Трут живот, поясницу.**Трут ладонями по бедрам.**Трут ладонями по голеням.**Расчесывают волосы, как расческой.**Гладят ласково себя по щекам.**Встряхивают кистями рук.**Растирают ладони.* |

*Построение в шеренгу, подведение итога.*

* **Рефлексия**

**Инструктор по ФК:** Ребята, вспомните все задания, которые вы выполняли в течение занятия, и оценить свою деятельность, используя «смайлики» без улыбки, и фломастеры.

Если вы считаете «Я - МОЛОДЕЦ» и все у меня получилось на занятии, то ваш смайлик должен улыбнуться.

Если высчитаете «Я - МОЛОДЕЦ», вы старались, но что - то получилось не очень хорошо и надо поработать над чем-то, то улыбка на смайлике будет прямой.

Если вы считаете «Я - МОЛОДЕЦ», я старался, но у меня ничего не получилось, то у смайлика будет грустная улыбка.

*Детям дается время подумать и нарисовать смайлику улыбку.*

**Инструктор по ФК:** Разверните свои смайлики ко мне лицом, и мы посмотрим, что у нас получилось.

*Выборочно спросить у детей, почему у его смайлика такая улыбка.*

**Инструктор по ФК:** Смайлики получились веселые, а это значит, что у нас все в порядке! До свидания, ребята!

*Дети под фонограмму «Вместе весело шагать» выходят с улыбкой из зала.*