

Етюд гармонії та здоров'я з використанням інноваційних оздоровчих технологій з дітьми старшого дошкільного віку «Сонячні промінці»

Мета: формування передумов здорового способу життя дітей за допомогою використання новітніх освітніх технологій у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми.

Завдання:

- Формувати емоційність сприйняття навколишнього світу; оздоровлювати нервову систему через опанування оздоровчої практики кольоротерапії;
- закріпити комплекс вправ степ-аеробіки під музичний супровід (вправи для м'язів рук, живота та сідниць);
- розвивати основні фізичні якості (силу, витривалість, швидкість, координацію); відчуття ритму, естетичний смак;
- виховувати у дітей інтерес до занять степ-аеробікою, розширювати руховий досвід; виховувати любов до Природи, до ближнього.

Організація розвивального середовища: Кімната Природи, іграшкове сонце, промінці-подушки (у вигляді цукерки) жовтого кольору, жовтий великий обруч, лимони та степ-платформи за кількістю дітей, музичний супровід.

Елементи гейміфікації: ігровий сюжет – кімната Природи, перетворення на сонячні промінчики, заохочення – промінці-подушки (у вигляді цукерки), лимони (для самомасажу, а на прикінці заняття для чаю).

Хід:

I. Вступна частина.

Інструктор з фізкультури: Сьогодні ми знову завітали в чарівну Кімнату Природи. Сідайте зручно та послухайте, як тут гарно щебечуть пташки, весело співає струмочок, яскраво та лагідно світить сонечко.

Діти слухають «звуки природи».

Лунає голос: «Я – велика куля. В мене багато тепла і світла, я дарую своє тепло всій землі: лісам і полям, небу і зорям. Хто я?»

Діти: Сонечко.

Інструктор з фізкультури: Вставайте, малята. Ми перетворимося на маленькі сонячні промінчики, вдихнемо тепло й полетимо над землею, подаруємо тепло полям і лісам, пірнемо у блакитні морські хвилі, заирнемо у неосяжні небесні простори.

II. Основна частина.

Інструктор з фізкультури: Тепер сонечко хоче погратися зі своїми промінчиками. Візьміть, будь-ласка, промінці – виконаємо вправи з ними.

Загальнорозвивальні вправи «Промінці»:

Діти беруть подушечку жовтого кольору у вигляді цукерок і виконують вправи:

1. Вправа «Промінці гуляють» - лежачи, «промінці» під шиєю, взятися за руки, підняти їх вгору (4-6 разів).
2. Вправа «Сонечко» - з'єднувати й роз'єднувати руки й ноги одночасно (4-6 разів).
3. Вправа «Холодне – гаряче» - перекочування тулуба, лежачи на підлозі із затиснутими у руках «промінчиками», руки над головою(4-6 разів).
4. Вправа «Сонечко яскраве» - лежачи на животі, піднімати «промінці» та ноги, прогинаючись у спині (4 рази).
5. Піднімання та опускання ніг із затиснутими між ногами «промінцями». Підняти ноги – вдих, опустити – видих (4 рази).

Продовжує лунати музика.

Інструктор з фізкультури: А зараз викладемо сонечку промінчики.

6. Вправа «Сонячні зайчики». Підстрибування під веселу музику, навколо «сонечка» ліворуч, потім праворуч.

Інструктор з фізкультури: Ось який подарунок нам принесло Сонечко.

*В середині обруча «сонечка» стоїть жовтий кошик з лимонами, накритий серветкою. Діти беруть лимони і виконують **самомасаж лимонами**.*

Інструктор з фізкультури: Покладіть лимончики-сонечка у долоньки, промасажуйте долоньки, щічки, носик, животики, грудочки, промасажувати один одному спинки. Візьміть в долоньки лимончики, вдихніть аромат тепла та сонця.

По закінченню самомасажу скласти лимони в кошик.

Інструктор з фізкультури: Діти, а хто це сяючий на стіні біля Сонечка? Сонячний зайчик! Давайте попросимо сонячного зайчика передати Сонцю від нас побажання й подяку.

Діти (по-черзі): - Дякуємо за тепло, завдяки якому все росте та квітне

- Дякуємо за веселий настрій.
- Спасибі за те, що влітку тепло й можна засмагати та купатися в річці.
- А я дякую за веселку, яка з'являється після дощу.

Інструктор з фізкультури: А ось і Сонечко посміхнулося. Давайте з ним затанцюємо веселу степ-аеробіку.

Діти розкладають степ-платформи в шаховому порядку.

1. В.п. – біля ступу, ходьба на місці, розгойдувати руки вперед-назад.
 2. В.п. – кроки з підйомом на степ-платформу.
 3. В.п. – крок V, ноги нарізно, ноги разом.
 4. В.п. – стоячи правим боком на ступі, виконувати стрибки.
- Зістрибувати зі ступу ноги нарізно, застрибувати на степ – ноги разом.
5. В.п. – крокування навколо степ-платформи.

6. В.п. – сидячи на степ-платформі, спираючись руками позаду стегу.

Піднімати тулуб, не згинаючи ніг.

7. В.п. – кроки з підйомом на степ-платформу.

8. Для дівчаток:

В.п. – стоячи навколішки, колінами на степі, руки на килимку. Почергове піднімання ніг вгору (по 6 р.).

Для хлопчиків:

В.п. – лежачи на животі, спираючись на степ-платформу руками, ноги на килимку. Віджимання від підлоги (6 р.).

9. В.п. – стоячи на степі-платформі. Приставний крок праворуч з оплеском, те саме ліворуч.

10. В.п. – руки вниз, кроки з підйомом на степ-платформу.

Інструктор з фізкультури: А тепер потягніться до Сонечка!

ІІІ. Заключна частина. Вправи на встановлення дихання:

Просимо у Сонця тепла і добра *(Дві руки кладуться на груди і проводяться вгору).*

Сонячний дощ уявіть, дітвора, *(Потріпотіли руками над головою).*

Промінчики Сонця в долоньки візьміть, *(Долоньки разом).*

В голівку, в сердечка їх поселить. *(Прикладають руки до голівки і до сердечка).*

Інструктор з фізкультури: Ми наповнились здоров'ям, теплом і ласкою.

Гаряче тепло розлилося по тілу,

Тепер нам під силу будь-яке діло!

Разом з дітьми: Ми – здорові! Ми – щасливі! Ми – найкращі!

(заохочення – корисні лимони для чаю)