

Нетрадиційне заняття з фізичного розвитку з використанням оздоровчих технологій з дітьми старшого дошкільного віку «Краплинки і хмаринка»

Мета: зорієнтувати дітей на формування здорового способу життя шляхом використання оздоровчих технологій та нетрадиційного обладнання.

Завдання: продовжувати вчити дітей лазити по гімнастичній стінці приставним кроком, перелазити з похилої дошки на гімнастичну стінку стоячи на високих чотирьох.

Удосконалювати вміння кидати м'яч обома руками від грудей та із-за голови; вправляти в різних видах ходьби і бігу.

Продовжувати формувати навички правильного дихання, мобілізувати захисні сили організму під час виконання імунної гімнастики та сприяти підвищенню загального тонуусу організму через масаж ніг.

Розвивати координацію рук і ніг під музику під час виконання вправ на степ-платформах; швидкість реакції, спритність під час рухливої гри «Сонечко і дощик» (адаптована).

Забезпечувати у дітей позитивний емоційний настрій, виховувати почуття дружби, взаємодопомоги.

Обладнання: «Доріжка здоров'я», масажні килимки, ребриста дошка, макет хмарки, макет сонечка, іграшка-краплинка, шапочки-«краплинки» для дітей, повітряні кульки синього кольору, блакитні стрічки по дві на кожну дитину, степ-платформи за кількістю дітей.

Вид заняття: сюжетне.

Спосіб організації дітей під час виконання основних рухів: груповий.

Індивідуальна робота: контроль навантаження за дітьми спецгрупи.

Активний словник: на високих чотирьох, степ-платформа.

Елементи гейміфікації: сюжет – допомога краплинці, ігрові вправи на степ-платформах, виконання завдання, заохочення у вигляді блакитних наліпок.

Хід заняття

Діти заходять до зали. Шикуються в одну шеренгу.

Інструктор з фізкультури: Добрий день, малята! А послухайте, яка незвичайна пригода сьогодні зі мною трапилась. Коли я вранці йшла до дитсадка, то побачила сумну краплинку дощу. Ось вона. (*Демонстрація іграшки-краплинки*). Вона сумує, бо знає що, коли зійде сонечко – вона висохне. До того ж її маму-хмарку вітер відніс далеко, аж у теплі краї. І краплинка дуже сумує за нею та своїми сестрами-краплинками. Як же нам допомогти краплинці? А давайте повернемо її до мами-хмарки, адже вона теж сумує за своєю донечкою. Тож вирушаймо в дорогу. Та спочатку нам потрібно підготуватись до подорожі.

Імунна гімнастика.

- 1) Одну руку кладуть на лоб, другу на потилицю (тримати до 1 хвилини).
- 2) Пощипати край вуха, зверху-вниз тричі.
- 3) Легке погладжування за вухами по лінії шийних лімфовузлів тричі.
- 4) Дихання через одну носову порожнину поперемінно тричі.
- 5) «Надягаємо довгі рукавички» - по передньо-задній поверхні тричі.
- 6) «Надягаємо чобітки» - по передньо-задній поверхні тричі, по бокових поверхнях тричі.

Інструктор з фізкультури: Ось тепер ми готові вирушати.

Ходьба звичайна (10с), ходьба звичайна навколо степ-платформ зі зміною напрямку (20с), на носках, руки тримаючи за головою (15с), ходьба звичайна (10с), ходьба з переступанням через ступі (15с), ходьба звичайна (10с), біг «змійкою» у повільному темпі навколо степів (45с), ходьба звичайна (10с), перешикування до степ-платформ.

Масаж ніг в середині зали

Ходьба по «доріжці здоров'я», масажному килимку, ребристій доріжці.

Інструктор з фізкультури: Якимось треба покликати сестричок, крапельки, за допомогою блакитних стрічок.

Комплекс загальнорозвивальних вправ із блакитними стрічками на степ-платформах.

1. «Піднімання стрічок вперед-назад». Крокуючи на степ-платформі. (повт. 8р)
В.п. – о.с. перед степом, руки зі стрічками вниз;
2. «Нахили тулуба в сторони». Приставні кроки зі ступу праворуч-ліворуч, розводячи руки зі стрічками в сторони. (повт. 8р)
В.п. – стоячи на ступі, стійка ноги нарізно, руки зі стрічками опущені вниз;
3. «Повороти тулуба в сторони». Виставляючи по чергово ногу на степ, руки піднімаючи через сторони в гору. (повт. 8р)
В.п. – ноги нарізно, руки зі стрічками опущені вниз;
4. «Присідання з рухами рук перед собою» перед степ-платформою (8р)
В.п – п'ятки разом, носки врозтіч, руки зі стрічками опущені вниз;
5. «Колові рухи руками вперед і назад» (повт. 4+4р)
В.п. – о.с., руки зі стрічками в сторони;
6. «Стрибки, чередуючи з ходьбою» (12+12 р)

Стоячи правим боком на ступі, виконувати стрибки. Зістрибувати зі ступу ноги нарізно – руки зі стрічками в сторони; застрибувати на степ – ноги разом, руки зі стрічками опустити вниз. В.п. – о.с., руки зі стрічками в сторони.

Інструктор з фізкультури: Подивіться, ось сумна хмаринка (*макет на стіні*), а біля неї сумні краплинки. Їх підштовхує веселий вітерець. Давайте йому допоможемо – подмухаємо на них.

Дихальна гімнастика

Діти дмухають на повітряні кульки, які прив'язані до мотузка, натягнутого через залу.

Інструктор з фізкультури: Не розвеселили. Але я знаю один секрет: усі люблять, коли їм кажуть добрі слова та коли з ними грають. А вам це подобається, малята?

I підгрупа. Завдання: сказати добре слово хмаринці – на високих чотирьох пролізти по похилій дошці, піднятися, тримаючись за гімнастичну стінку, перейти до другої, сказати добре слово хмаринці і спуститися вниз поперемінним кроком.

II підгрупа. Завдання: пограти з краплинками – кидання м'яча обома руками від грудей (6-8р.) та із-за голови (6-8р). Перешикуння в дві шеренги, відстань між якими 3 м.

Інструктор з фізкультури: (Показує макет усміхненої хмарки)

Зраділа хмарка, що всі її дітки з нею, засміялась. А у неї дійсно багато краплинок. Ось погляньте, скільки їх. А давайте уявимо, що ми теж маленькі краплинки.

Психогімнастика «Я – краплинка»

Я – маленька прозора краплинка. *Руки притиснути до грудей.*
З великої хмари лечу я на землю. *Колові рухи руками.*
Я пронизую повітря. *З'єднати долоні перед грудьми.*
Ось вітерець підхопив мене і я закружляла в повітрі. *Кружляємо.*
Ось я падаю на красиву квітку. *Присісти.*
Я збігаю по її стебельцю вниз і просочуюсь у теплу землю.

Гра «Сонечко і дощик» (адаптована)

(«Йде дощик» - діти-краплинки стрибають. «Світить сонечко» - діти ховаються до хмарки. Повт.3-4р)

Інструктор з фізкультури: Ось і закінчилась наша мандрівка. Вона вам сподобалась? Нам час вирушати додому. Ми зробили добру справу – допомогли краплинці зустрітись з її родиною. Ми обов'язково ще зустрінемося. В теплу пору року вона навідається до нас з дощиком та рососою, а взимку – зі снігом чи льодом. А ми з нетерпінням будемо чекати на зустріч з нею. А зараз прощаємося з нею і повертаємося у дитячий садок.

Вправа-релаксація на встановлення дихання «Сонечко і хмаринка» за ігровою методикою Л.Бейби (*діти викладають із спортивного обладнання задані об'єкти: хмаринки, краплинки та сонечко*).

Заохочення у вигляді блакитних наліпок-краплинок.

