

## **Заняття з фізичного розвитку з використанням гейміфікації для дітей старшого дошкільного віку**

**Тема:** Незвичайна мандрівка до осіннього лісу.

**Мета:** Зміцнювати захисні сили організму шляхом використання степ-платформ, елементів міогімнастики, самомасажу, дихальної гімнастики та імунної гімнастики.

**Завдання:** Закріпити вміння ходити по гімнастичній лаві, стрибати в глибину, підлізати під дугу лівим та правим боком та ходити по мотузку, покладеному на підлогу.

Удосконалювати навички стрибків на обох ногах з просуванням уперед, бігу врозтіч та орієнтування в просторі під час рухливої гри «Зайці та вовк»; розвивати спритність, рівновагу та гнучкість під час виконання загальнорозвивальних вправ на степ-платформах.

Виховувати бажання займатись фізкультурою, піклуватись про своє здоров'я, інтерес до навколишнього світу.

**Обладнання:** 2 лави, 2 мати, 2 дуги (80см), 2 мотузки (4м), степ-платформи для (на кожному дитині), доріжка для ходьби «Сліди», ребриста дошка, масажна доріжка, шапочка вовка, іграшки (білочка, зайчик, лисичка, ведмедик), макети дерев, декорація осіннього лісу, запис курликання журавлів, картки із завданням.

**Вид заняття:** сюжетне.

**Спосіб організації** дітей під час виконання основних рухів: потоковий.

**Активний словник:** активізувати словник дітей словами – стрибки в глибину, підлізання, степ-платформа.

**Елементи гейміфікації:** рівні проходження гри, картки із завданнями, ігрові фізичні вправи на степ-платформах, за виконання завдання – заохочення у вигляді фішок-наліпок.

### **Хід заняття**

**I. Вступна частина.** Діти заходять до зали.

*Інструктор з фізкультури:* Малята, запрошую вас прийняти участь у квест-грі на «Прогулянка до осіннього лісу». Під час подорожі нас чекають цікаві пригоди і завдання. Вирушаємо в дорогу! Та спочатку нам потрібно підготуватись до подорожі.

#### **Імунна гімнастика.**

1. Одну руку кладуть на лоб, другу на потилицю (тримати 30с).
  2. Пощипати край вуха, зверху-вниз (тричі).
  3. Легке прогладжування за вухами по лінії шийних лімфовузлів (тричі).
- Ходьба звичайна (10с).

**Рівень 1 – Дорога до лісу.** Завдання: відгадай та покажи.

- Ми з вами зайшли в ліс. А в лісі багато різних звірів. Знаходять картку, де зображена лисичка (загадка). Відповіді дітей.

- Ось іде лисичка.

Ходьба навшпиньки по степ-платформах, поставленим в ряд в середині зали (20с), звичайна ходьба (10с), ходьба по ребристій дошці (20с), ходьба з випадками (15с), звичайна ходьба (10с). Знаходять картку, де зображений ведмідь (загадка). Відповіді дітей.

- А ось іде ведмідь.

Ходьба на п'ятах (степ-платформи поміж ногами дітей), руки вільно в сторони (25с), звичайна ходьба.

- Ведмідь зараз готується до зими. Не будемо його турбувати, а краще побіжимо швиденько.

Біг у повільному темпі «змійкою» між степ-платформами (до 1 хв), ходьба звичайна(10с).

**Рівень 2 – У гаю.** Завдання: відгадай та покажи.

*Інструктор з фізкультури:* Ось ми з вами у гаю. Тут багато різних дерев (*На степ-платформах зображення різних дерев. Відповіді дітей – назви дерев*). Кожен може вибрати собі до вподоби.

Перешиккування до степ-платформ

(*степ-платформи розміщено в шаховому порядку*).

Комплекс загальнорозвивальних вправ «Веселі деревця».

1) Піднімання рук через сторони вгору - «Дерева гілки піднімають»

В.п.- ноги на ширині ступні,руки вниз.

1 - крок уперед на степ-платформу, руки вгору;

2 - крок назад;

3 - В.п.

(повт. 8р)

2) Нахили тулуба вперед - «Дерева вітаються з травною»

В.п.- стоячи за степ-платформою, руки на поясі.

1- нахилитися, торкнутися долонями степ-платформи;

2- випрямитися, в.п.

(повт. 8р.)

3) Повороти тулуба в сторони - «Дерева вітаються між собою»

В.п. – о.с., стоячи правим боком до степу, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. Кроки з підйомом на степ-платформу приставним кроком, розкриваючи та закриваючи руки. (повт. 6-8 р.).

4) Нахили тулуба вперед - «Дерева вітаються з лісовими мешканцями»

В.п.- сидячи на степ-платформі. Ноги витягнути прямо-вперед, руки позаду, тримаючись за краї степа;

1- ноги зігнути в колінах;

2- нахилитися праворуч, рука над головою;

3- повернутися у в.п.

4- ноги зігнути в колінах;

5- нахилитися ліворуч, рука над головою;

6- повернутися у в.п. (повт. 8р.)

5) Присідання - «Зайчики граються в хованки біля дерева»

В.п. - стоячи на степі, ноги на ширині стопи, руки вгорі.

1- присісти,

2 - доторкнутись до підлоги перед степом;

3 - В.п. (повт.8р)

б) Стрибки - «Зайчики стрибають навколо дерева»

В.п. - стоячи біля степ-платформи, руки на поясі.

Стрибки навколо степу, чередуючи з ходьбою біля степу (по 8-10р).

Перешикуння в одну колону.

Масаж ніг.

Ходьба по масажному килимку «слід в слід» та по масажній доріжці (3р).

## **II. Основна частина**

**Рівень 3 – На лісовій галявині.** Завдання: відгадай та покажи.

*Інструктор з фізкультури:* Нарешті ми з вами прийшли на лісову галявину.

Подивіться, яка краса.

Елемент міогімнастики

(клацання, цокання язиком)

Знаходять картку, де зображена білочка (загадка). Відповіді дітей.

*Інструктор з фізкультури:* Ось білочки, які весело граються. Давайте уявимо, що ми теж спритні білочки.

Показ виконання основних рухів дитиною

*Перешикуння дітей у 2 колони.*

Діти виконують основні рухи потоковим методом двома потоками (4 підходи).

1) Ходьба по лаві. На кінці лави виконати стрибок у глибину (на мат).

2) Підлізання під дугу правим та лівим боком. Підстрибування «Дістань листочок».

3) Ходьба по мотузку, покладеному на підлогу «змійкою», приставним кроком.

4) Перестрибування зі степ-платформи на степ-платформу.

*Інструктор з фізкультури:* Попрощаємося з білочками. Час вирушати далі.

*Перешикуння в одну колону. Ходьба.*

**Рівень 4 – Лісова галявина.** Завдання: відгадай та пограй.

*Інструктор з фізкультури:* Ось ми з вами завітали на іншу галявину. А хто це сховався під кущиком? (Знаходять картку, де зображений зайчик (загадка). Відповіді дітей.

Та це ж зайчатко. А кого боїться зайчик? Не бійся, зайчику. Краще пограйся з нами. Ми навіть гру таку знаємо «Зайці та вовк».

Рухлива гра «Зайці та вовк» (повт. 3-4 р)

*(зайчики ховаються на степ-платформи, розставлені в довільному порядку)*

*Інструктор з фізкультури:* Сподобалось тобі гратись, зайчику? Нам теж дуже сподобалось. Але зайчику час повертатися назад у ліс. До побачення, зайчику.

### **III. Заключна частина.** Перешикунання в коло.

*Інструктор з фізкультури:* Тихо в осінньому лісі. Тихенько шелестить листя, опадаючи з дерев. Чути голоси птахів, які відлітають у вирій. Давайте закриємо очі та послухаємо звуки осіннього лісу.

*(Діти сідають на степ – платформи, закривають очі.*

*Звучить запис курликання журавлів).*

— А зараз давайте уявимо, що ми теж птахи.

Психогімнастика «Ми – птахи».

Ми – птахи. Ми літаємо високо в небі. Бачимо ліси, річки, гори. Зараз ми готуємось відлітати у вирій. Ми співаємо вам прощальну пісню. Але не сумуйте, адже навесні ми обов'язково до вас повернемося.

*Інструктор з фізкультури:* Ось і закінчилась наша прогулянка. Нам час вирушати додому. *Шикунання дітей в одну колону за направляючим.*

Вправа-релаксація на встановлення дихання «Вдихнемо чисте лісове повітря». Ходьба звичайна (10с). Ходьба у повільному темпі «по звивистій доріжці» поміж степ-платформами (45с).

За виконання завдання – заохочення у вигляді фішок.