

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №5 «Цветик-семицветик»  
города Новочебоксарска Чувашской Республики

План - конспект совместной деятельности  
по образовательной области «Физическое развитие»  
для детей подготовительной к школе группы «Солнышко»  
**«Приключения в Здравгороде»**

Дата проведения: 14 октября 2015 года

Время проведения: \_\_ часов \_\_ мин

Длительность: 30 минут

Место проведения:

музыкально-гимнастический зал

Количество детей: 10 человек

Конспект разработала:  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории  
Иванова Ольга Ивановна

Новочебоксарск, 2015

**Цель:** *Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.*

**Задачи:**

*Образовательные:*

Развивать представления о нетрадиционных способах оздоровления: стретчинг, релаксация, массаж.

Развивать воображение в процессе выполнения двигательных действий.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, выполнять упражнения медленно и плавно, в указанном инструктором темпе.

Закреплять традиционные гендерные представления, продолжать развивать в мальчиках и девочках качества, свойственные их полу. («Роботы и звёздочки»)

Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей в совместной двигательной деятельности.

*Оздоровительные:*

Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия). («Ходим в шляпах», «Ель, ёлка, ёлочка»)

Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма.

*Воспитательные:*

Воспитывать интерес к двигательной деятельности.

Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

**Физкультурный инвентарь, атрибуты, игрушки (перечень и количество):** Массажные мячи - 5 шт, мешочки для метания (250 гр.) – 10 шт, гречневая крупа - 1 килограмм, тарелочки – 10 шт, индивидуальные коврики – 11 шт, клубочек, аудиозапись оздоровительных игр и релаксации.

**Литература:**

1. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студентов высш. И сред. Пед. учеб. Заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рьжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
2. Музыкально – творческая деятельность оздоровительной направленности. Приключения в Здравгороде. Цикл познавательно – музыкальных занятий с детьми 5-7 лет / авт. – сост. О. Н. Арсеновская. – Волгоград : Учитель, 2015. – 279 с.
3. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика-синтез, 2011.
4. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
5. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учебное пособие для студентов высш. Учеб. Заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.- М.: Творческий центр «Сфера», 2010.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

<b>Части и содержание занятия (название упражнения)</b>	<b>Д</b>	<b>Т</b>	<b>Д</b>	<b>Организационно -методические указания</b>	<b>Примечания</b>
---	----------	----------	----------	--	-------------------

<b>Вводная часть</b>					
Построение в шеренгу	20 сек		Пр	Инструктор: Здравствуйте, дети! Как живёте, как животик, не болит ли голова? Значит всё у вас в порядке? Можем в путь мы отправляться, Бегать, прыгать, новое узнать? Одним словом – приглашаю вас Я весело играть, совершив путешествие в Здравгород, где мы будем играть в игры и сочинять сказки, но не обычные, а полезные для здоровья. К путешествию готовы? Равняйся, смирно! Направо! За направляющим в обход по залу шагом марш!	
Динамическая разминка «Как мы идём» Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному	20 сек		пр	Ногу ставим на опору с пятки, положение рук свободное. Следим за осанкой. По тропинке мы идём. Мы идём, мы идём. Звонко песенку поём. «Тра – ля-ля!» поём.	
Ходьба, с выполнением круговых движений руками, имитируя плавание «кролем»	25 сек		ч/н	Выполняем вращательные движения прямыми руками Мы по речке поплывём, Поплывём, поплывём. Дружно песенку поём, «Буль-буль-буль!» поём.	
Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны.	20 сек	ме дл	пр	Носочки тянем, колени поднимаем выше По болоту мы идём, Еле ноги достаём. Грустно песенку поём, «Ой-ой-ой!» поём.	
Ходьба на носочках	20сек	ме дл	ч/н	Вот берлога впереди, На носочках здесь иди. Тихо-тихо мы поём, «Т-с-с!» поём. Шаги делаем короче, ногу ставим на переднюю часть стопы, пятки не касаются пола	
Ходьба с ритмическим притоптыванием, выполняя вращение перед собой согнутыми в локтях руками.	20 сек	Б ыс	пр	«Паровозиком» пойдём, И в Здравгород попадём. Дружно песенку поём, Чух-чух-чух поём.	
Ходьба в приседе, руки на колени	20 сек		пр	Словно гуси мы идём, Мы идём, мы идём. Громко песенку поём, «Га-га-га!» поём. поясе.	

Обычный бег с остановкой по сигналу с выполнением заданий по команде «ель», «ёлка», «ёлочка».	1 мин			Ребята, приготовились к лёгкому бегу. Бежим свободно, легко, с постановкой ноги на переднюю часть стопы. По команде «Ель!» выполняем высокую стойку, руки в стороны как у ели ветки, следим за осанкой. По команде «Ёлка!» стойка в полу приседе, и.п. рук то же. По команде «Ёлочка!» полный присед, и.п. рук то же. Будьте внимательны!	
Обычная ходьба	15 сек	-	-	Порезвились, поиграли. Снова все в колонну встали И знакомую тропой Отправляемся за мной. Ребята, мы добрались до Здравгорода, чтобы познакомиться с этим городом поближе, возьмём индивидуальные коврики.	
Перестроение тройками	20 сек		пр	Через центр зала тройками шагом марш! Коврики держим под мышкой. Продолжаем ходьбу на месте. На месте стой, раз, два! Выровняли тройки, разомкнулись. 2, 4 шеренги шаг в сторону налево марш. Поворот в полоборота выполняй, раз, два! Взяли коврики за края и положили на пол перед собой.	
<b>Основная часть</b>					
Комплекс упражнений игрового стретчинга  Поза ученика				Ребята, а вы любите сказки? Мы сейчас находимся на Сказочной улице Здравгорода, на этой улице сказки и истории сами приходят в голову. Предлагаю вам вместе придумать историю. Чтобы нам было удобно придумывать сказку примите позу ученика. И. п. - сед на пятках, спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад. Жил-был мальчик. Он как и вы ходил в детский садик. И звали его... (ответы детей)	После каждого упражнения дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку в позу ученика.
• <b>«Ходьба»</b>	8 раз	С р.	ч/н	... Был выходной день и мальчик... пошёл гулять. И.п.: сед с прямыми ногами, ноги вместе. Руки в упоре сзади. 1 – тянуть носки на себя. 2 – вытянуть носки (от себя). Выполнять попеременно.	предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Зёрнышко – цветок»</b></li> </ul>	3 р.	Медленный	ч/н	<p>Во дворе он увидел маленький росточек, который тянулся к солнышку. Росточек рос, рос и превратился в чудесный цветок... Как распускается цветок покажу вам я, смотрите внимательно.</p> <p>И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз.</p>	Упражнение для подготовки позвоночника к основной нагрузке
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Жук шевелит лапками»</b></li> </ul>	20 сек.	Ср.	ч/н	<p>К этому цветку приползали и прилетали весёлые жуки.</p> <p>И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног</p>	оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Бабочки»</b></li> </ul>	30 сек.	Ср.	ч/н.	<p>А над цветком порхали разноцветные бабочки.</p> <p>И.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях, соединить стопы.</p> <p>1 - Колени развести в стороны. Руками обхватить стопы ног. Спина прямая. Стараться опустить развёрнутые колени до пола (по возможности) Зафиксировать положение.</p> <p>2 – Соединить колени вместе. Выполнять без задержки дыхания.</p>	усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Паровозик»</b></li> </ul>	По 8 раз вперед - назад		ч/н	<p>Мальчик, так засмотрелся на чудесный цветок, как не заметил, что подошла его мама, и сказала, что они едут в зоопарк, смотреть на животных.</p> <p>Зоопарк был далеко, и отправились они на паровозе.</p> <p>И.п. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали!</p> <p>Двигаемся по полу вперед, помогая только ногам, руками делаем круговые движения, имитируя движения колес.</p>	Для мышц спины, ног, ягодиц.

				остановились, и поехали также назад.	
• «Змея»	3 раз а	М ед .	ч/н	В зоопарке они посетили террариум, где видели разных змей. И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться; 2 – повернуть голову вправо; 3 – повернуть голову прямо; 4 – повернуть голову влево; 5 – повернуть голову прямо; 6 - медленно вернуться в и.п.	В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.
• «Черепашки»	4 раз а	М ед .	ч/н	Там был террариум с маленькими черепашками. И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 – потянуться вверх. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох), 2 – на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.	Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность.
• «Лев»	15 с		ч/н	В центре зоопарка, была большая клетка, в которой жил большой лев с пышной гривой. Он рычал и смотрел большими глазами на посетителей зоопарка. Встать на колени, таз опустить на пятки. Спина прямая. Ладони положить на колени, пальцы растопырить. Открыть рот, максимально высунуть язык, глаза широко раскрыть. Удерживать. Можно на выдохе протяжно произнести рычание горлом.	Упражнение для эмоциональной разгрузки. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.
• «Лебедь»	6 раз	М ед	ч/н	Был и водоём, в котором обитало много разных птиц, но мальчику... больше всего понравились лебеди. И. п.: сед на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной. 1 – наклон вперёд, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу. 2 – и. п.	Улучшает гибкость позвоночника
<b>Релаксация</b> Восстановление	30 сек.	М ед	Пр	Наступал вечер, мальчик... с мамой, уставшие и довольные вернулись домой.	

<p>организма после физических нагрузок.</p>			<p>А ночью снились сны обо всём что произошло за день: и зоопарк, и поездка на паровозе, и чудесный цветок. Лягте на коврики поудобнее, полностью расслабьтесь, закройте глазки и представьте сон мальчика, всё что мы с вами придумали. И.п. - Кисти рук лежат ладонями вверх. Пятки вместе, носки разведены. У ребяток глазки закрываются, Все чудесно расслабляются... Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!</p>	
<p>Поза ученика</p> <p>Самомассаж «Здоровье пять!» на пять!»</p>	<p>1 мин .</p>	<p>ч/н</p>	<p>Ребята, а сейчас мы поможем себе взбодриться на Массажной улице Здравгорода. Примите позу ученика и послушайте меня внимательно. Жители Здравгорода каждый день делают себе такой массаж, который помогает им быть здоровыми весь год.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтобы здоровье было на пять, Будем вот что выполнять: Гладим брови – это раз, Дети указательным пальцем поглаживают брови по линии роста волос.</li> <li>Два – погладим вокруг глаз, Указательными пальцами легко обводят вокруг глаз</li> <li>Три - по векам пробежим, Кончиками пальцев поглаживают закрытые веки от переносицы к вискам.</li> <li>Четыре – по лбу постучим. Кончиками пальцев тихонько постукивают по лбу.</li> <li>Пять – ладошки разотрём, к глазкам тёплые прижмём. Дети сильно растирают ладошки и прикрывают ими глаза, считают вслух до пяти.</li> </ul>	
<p>Массаж спины массажным мячом в парах</p>	<p>2 мин .</p>	<p>Пр</p>	<p>А ещё в Здравгороде живут полезные мячи, похожие на ёжиков, но ёжики не простые, а массажные. С помощью массажных ёжиков жители Здравгорода делают друг другу полезный массаж, который защищает от простуды.</p>	<p>Делают массаж друг другу в парах по очереди</p>



			<p>Мы с вами тоже учимся делать друг другу массаж. Не забывайте, позвоночник не массируем, линии направления массажного мяча к подмышечным впадинам. На нижней части спины выполняем движения массажным мячом слабее, чем на верхней части спины.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лёгкие постукивания по спине «ёжик ходит»;</li> <li>• Катание мячиков по спине «Катают шишки».</li> </ul>	
<p><b>Гречневый массаж для рук</b></p>	<p>2 мин</p>	<p>про изв оль ное</p>	<p>А любимое блюдо жителей Здравгорода гречневая каша. Как вы думаете, почему? (В ней содержится витамин В, который улучшает работу органов зрения, снимает усталость с глаз, играет важную роль в обмене веществ).</p> <p>Предлагаю вам приготовить гречневую кашу для всех желающих.</p> <p>Подойдите, пожалуйста, к столикам, на которых стоят тарелочки с гречневой крупой.</p> <p>Если печка, то Легко шлёпаем печёт, ладошками по гречке, Если сечка, то Постукиваем сечёт, рёбрами ладоней, Если гречка... Слегка то гречёт? надавливаем ладошками на крупу.</p> <p>Вот и нет, она – Берём правой, растёт! левой рукой щепотки гречки и высыпаем обратно в тарелку.</p> <p>Если гречку Берём немного собрать и в гречки в руку и горшок пересыпаем из положить, руки в руку,</p>	

				<p>Если гречку Делаем водою из речки указательным залить, пальцем правой руки круговые движения по крупке,</p> <p>А потом, а Делаем потом указательным Долго в печке пальцем левой варить, руки круговые движения по крупке,</p> <p>То получится Взяв в руки наша немного гречки, Любимая каша! трут ладошки друг о друга.</p> <p>Чтобы настроенье наше было замечательным, Утром нужно кушать кашу детям обязательно.</p>	
Подвижная игра средней подвижности «Роботы и звёздочки»	3 мин	С р	ч/н	<p>Ребята, мы оказались на Игровой улице города. Предлагаю мальчикам превратиться в «роботов», а девочкам — в «звездочки». Под музыкальное сопровождение более резкого характера ходят «роботы».</p> <p>Как вы думаете, какие движения у роботов? (движения резкие, неуклюжие, тяжелые). А у звёздочек? (Звездочки легко бегают на носочках, кружатся, выполняют плавные взмахи руками и т. д.)</p> <p>Ребята, музыка все время меняется, и музыкальные фразы для «роботов» и «звездочек» становятся с каждым разом короче. Как только характер музыки меняется, нужно остановиться и принять какую-либо позу. Двигаться по всему залу - «роботы» ходят между «звездочками», а «звездочки» — танцуют, летают между «роботами».</p>	
<b>Заключительная часть</b>					
Малоподвижная оздоровительная игра «Ходим в шляпах»	1 мин		ч/н	<p>Следующая игра на Игровой улице поможет нам сохранить и укрепить нашу осанку. Объявляется парад шляп на площади Красивой</p>	

			спинки. Надеваем шляпы и в путь, ребята. Постарайтесь пройти круг и не уронить свою шляпу.	
Уборка мешочков Построение в одну шеренгу			Наш парад так же как и наше путешествие по Здравгороду подошли к концу. В одну шеренгу построились. Равняйся! Смирно! Вольно!	
Анализ совместной деятельности. <b>Коммуникативная итоговая игра «Клубочек»</b>	1 мин	Пр	Ребята, вы знаете такую поговорку «Будем наматывать на ус»? Как Вы думаете, что она означает? (ответы детей). Я вам предлагаю вспомнить всё то, чем сегодня занимались и намотать свои воспоминания и эмоции на клубок, чтобы надолго сохранить полученные знания и хорошее настроение. Дети стоят в кругу и передавая клубок говорят, что – то из того, что узнали сегодня, что понравилось, что может быть было сложным, наматывают немного нити на клубок передают следующему ребёнку. Последней передаю свои эмоции я и даю положительную оценку. Ребята, я предлагаю взять клубочек в группу и, посмотрев на него, вспомнить и повторить интересные и полезные моменты нашего путешествия в Здравгород, можете поделиться своими знаниями с родителями.	