**Конспект образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной группе с элементами игрового стретчинга. Тема: "Приключения в заснеженном лесу".**

Цель: использование здоровьесберегающих технологий для формирования основ здорового образа жизни у дошкольников.

Задачи:

Обучающие:

обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга и кинезилогическим упражнениям.

**Развивающие:**развивать физические качества, содействовать развитию памяти, внимания, воображения; развивать слуховое внимание.

**Воспитательные:** воспитывать нравственные качества, интерес дошкольников к занятиям физкультурой и спортом;

**Оздоровительные:**способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма; укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия; совершенствовать координацию движений при ходьбе; содействовать развитию дыхательной системы; создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

**Оборудование:**

 гимнастические скамейки, гимнастические мячи; набивные мячи 3шт. 3 обруча, маленькие мячи по количеству детей, корзина для снежков. Музыкальное сопровождение.

**Вводная часть.**

Ребята, у нас сегодня с вами необычное занятие, сегодня мы с вами совершим зимнюю прогулку в лес, и туда мы отправимся с хорошим настроением и добрым сердцем.

Вводная медитация *(проводится под спокойную музыку)*.

Ребята, давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: *«тук, тук, тук»*. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца ласковое солнышко. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлём друг другу и гостям немного света и тепла своего сердца *(руки вынести вперед, кисти рук вертикально)*.

**Инструктор:**  
Мы в зимний лес отправимся,   
там ждет зима - красавица,  
Кругом сугробы намело, Лужайку снегом занесло. Предлагаю, вам отправится на зимнюю прогулку. Вы согласны?  
**Дети:** Да.

(Музыкальное сопровождение.)  
**Инструктор:**Тогда стройтесь в колонну. Нас ждут чудеса и лесные жители. А начнем мы свой путь с опушки.

Музыкальное сопровождение.  
**Инструктор:**  
В лесу деревья все в снегу,   
Сугробы намело.   
Я по тропинке не пройду,   
Кругом белым – бело.

*(Ходьба в колонне по одному, руки вверх, в стороны, вниз)*

***«Перекрестное марширование»***

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

Голодный волк по лесу бродит   
Он ищет зайку – не находит!   
*(Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом, руки попеременно вынести вперёд)*  
А вот лиса красавица,   
Шубкой рыжей славится!   
Тоже ищет зайку,   
На лесной лужайке! *(Мягкий шаг с полуприседаниями, носки вытягивать вперед, руки полусогнуты в локтях, прижаты к туловищу)*  
Зайцы скачут:  
Скок-скок-скок!  
Да на беленький снежок.  
Приседают, слушают:  
Не идет ли волк.  
*(Прыжки, приседания, ладошки прижать к голове, изображая «ушки на макушке»)*  
Вот кабан по лесу рышет.   
Он под снегом пищу ищет.   
Не провалится в сугроб! *(Бег с высоким подниманием колена, руки на пояс)*  
*(Легкий бег по кругу)*

А теперь все вместе дружно

Бежим за здоровьем –  *(Легкий бег по кругу)*

Это нужно.

Дышим ровно, не спешим,

За осанкою следим!( следить за осанкой, четко следовать командам.)

**Дыхательное упражнение на восстановление дыхания:**

Приложили мы старанье,

Быть зоровым – это дар.

Восстановим-ка дыхание,

упражненье — "Воздушный  шар"

( ребёнок медленно поднимает руки вверх , делает глубокий вдох носом,

хлопок над головой – шар лопнул, медленный выдох со звуком с-с-с-руки через стороны вниз).

Протоптали мы тропинку,   
Не заблудимся теперь! *(Ходьба друг за другом, перестроение в три колонны).*

**Основная часть.**  
**Инструктор:**И вот, ребята, мы в сказочном лесу. Все деревья в снегу, нужно стряхнуть снег с ветвей -  (Музыкальное сопровождение)

**1. «Деревья в снегу»**

- укрепляем мышцы рук, спины.   
И.п.: основная стойка, 1 –3 поднять руки вверх, ладонями внутрь - вдох,

4 – вернуться в исходное положение - выдох, (как бы стряхнуть снег). Повторить 6 – 8 раз.

**Инструктор:** Мы стряхнули снег с деревьев, и стало видно солнышко.

**2. «Солнышко»**

- помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов. И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;5-8- стоять в наклоне;9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону. По 2 раза в каждую сторону.

**Инструктор:** Покажите, какое красивое, сильное дерево стоит на опушке.

**3. «Дуб»**

- укрепляем мышцы спины, ног. И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.1- 2 поднять руки вверх ладонями друг к другу; 3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол - вдох; 5-8- стоять в полуприседе; руки опустить расслабится - выдох 9-12 - И.П. Повторить 4 раза.

**Инструктор:** Впереди у нас большая гора, нам надо спуститься с нее. А для этого у нас есть санки.

**4. «Санки» (** укрепляем мышцы спины, рук, ног)  
И.п.: Стоя на коленях, руки внизу,. 1 – поднять руки вперед, 2 – сесть на пятки, руки тянутся вперед. 3 – встать на колени, опустить руки вдоль туловища. 4 – 6- сохраняем положение 7-8- и.п. Повторить - 5-6 раз.

**Инструктор:** Но вдруг налетел ветер, и закружил снег- снежок.

**5. «Вьюга»**

- укрепляем мышцы рук, ног, ягодиц; развиваем координацию.  
И.П.: Сидя на коврике, опираясь руками о пол. 1-6- поднять прямые ноги вверх, поворот вокруг себя с помощью рук.

**Инструктор:** Вот сколько снега намело, можно и снеговика сделать.  
Что за странный колобок рядом появился:   
Постоял совсем чуток, взял и развалился!

**6. «Снежный ком»**

- Для мышц шеи, спины, живота; развития гибкости.   
И.П.: сидя, обнимая ноги руками, и убрать голову в колени.1-5- прижать колени к плечам и посмотреть на свои пятки.6-вытянуть ноги и лечь на спину.

**7. « Снеговик»  - кинезиологическое упражнение.**

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

***Упражнения на дыхание.***

**«Дует ветерок!»**

Дует легкий ветерок – Ф-Ф-Ф!   
*(Легкий вдох, спокойный, не напряженный выдох.)   
Дует сильный ветерок – Ф-Ф-Ф (глубокий выдох.)*

***Основные движения.*****Инструктор:** Мы с вами в лесу и нам надо преодолеть препятствия, чтобы донести «снежный ком»,  

**1 станция**– **«Донеси, не урони».**

Ходьба на гимнастической скамейке в приседе с мячом в руках (усложнение: мяч держать на вытянутых руках) спускаются со скамейки и проходят по коврику - ортопедическому.

**2 станция** – **«Катаем снежный ком».**

Дети катают гимнастические мячи до линии и обратно. Дети выполняют задание самостоятельно. Инструктор: А сейчас играем в снежки.

***«Снежок» - пальчиковая игра.***

Раз, два, три, четыре, *(Загибают****пальчики****, начиная с большого)*.

Мы с тобой снежок слепили. (*«Лепят»* меняя положение ладоней.)

Круглый, крепкий, очень гладкий (Показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят

Одной ладонью другую. 0

И совсем –совсем не сладкий. *(Грозят пальчиком.)*

Раз –подбросим. *(Смотрят вверх, подбрасывают воображаемый снежок.)*

Два –поймаем. *(Приседают, ловят воображаемый снежок.)*

Три –уроним *(Встают, роняют воображаемый снежок.)*

И. сломаем. *(Топают.)*

***3 станция****–****«Меткий стрелок».***

*Дети строятся в колонну. У каждого в руках снежок (маленький мяч). Дети по очереди забрасывают снежки в корзину.*

**Подвижная игра**

**"Зайцы и волк".**

На полу лежат несколько обручей. Около них находятся зайчиха с зайчатами. Волк сидит за деревом (на другом конце площадки). На слова ведущего:  
Зайцы скачут – скок, скок, скок! Да на беленький снежок.

Лапки греют, слушают, Не идет ли волк? Страшный волк - зубами щёлк!

играющие зайчата свободно бегают по лесу, прыгают. Инструктор не заметно для детей убирает один обруч ( дети должны с ориетироваться, если нет своего домика, то должны убежать в соседний дом).  
На слова «Волк идёт!» зайчата с зайчихой убегают к своему домику. Пойманного зайчонка волк уводит с собой.  
Правила игры: Движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне домика.

**Заключительная часть**.

**Релаксация**(звучит спокойная музыка)  
Упражнение на расслабление

***«Ковер-самолет» - кинезиологическое  упражнение***

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.  
Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

**Инструктор:**

Ребята, вспомните все задания, которые мы выполняли в течении занятия, и оценить свою деятельность, используя «смайлики».

Если вы считаете «Я-МОЛОДЕЦ», вы старались, и все у вас  получилось то улыбка на смайлике будет круглой.

Если вы считаете «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 выбрать смайлик*

**Инструктор:**

Смайлики получились веселые, а это значит, что вы справились со всеми заданиями  и настроение у вас отличное! До свидания, ребята!