

Физкультурное занятие с применением здоровьесберегающих технологий в подготовительной группе

Цель: Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие умению управлять своим телом, что позволяет детям быть здоровыми, красивыми и уверенными.

Задачи:

1. Совершенствование навыка различных видов ходьбы и бега;
2. Развитие умения выполнять разные виды основных движений;
3. Формирование образно-пространственного мышления;
4. Привлечь детей к самопрофилактике, научить серьезно и бережно относиться к своему здоровью.

Оборудование: коврики, кубики, два обруча, картинки, большие мячи по количеству детей, две корзины, мелкие мячи, модули.

Ход занятия:

Дети входят в проветренный зал и встают в шеренгу. После приветствия дети с инструктором выполняют **первый комплекс точечного самомассажа и дыхательной гимнастики:**

Соединить ладони, потереть ими до нагрева.

Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.

Указательными пальцами рисуем брови.

Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.

Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).

Дыхательное упражнение «дровосек» (ноги шире плеч, руки в замке над головой. При выдохе опускать руки вниз со словом «ух»). Напомнить детям о необходимости держать правильную осанку. Ходьба по залу с выполнением различных заданий: одна нога на пятке - другая на носке, перекрестным шагом, перекатами.

Приготовиться к бегу (согнуть руки в локтях, дыхание через нос).

Бег по залу с заданиями:

- легкий бег
- с преодолением препятствий из модулей
- перенести кубики из одного обруча в другой

После бега выполнить **дыхательные упражнения** в ходьбе, вдох через нос – выдох через рот. Ходьба на четвереньках:

- «*слоники*» — ноги и руки прямые (*высокие четвереньки*)
- «*пауки*» — животом вверх.

В ходьбе по кругу дети выполняют упражнения с мячом из серии **«Школа мяча»**: покрутить мяч в руках, покатать по животу, подкинуть вверх с хлопком, вести внутренней стороной ног.

Игровой момент логоритмики: **пальчиковая гимнастика.**

«Замок»

Текст движения:

На двери висит замок - ритмичные, быстрые соединения пальцев в «**замок**».

Кто его открыть бы смог?

Потянули рук и- потянуть в разные стороны.

Покрутили - движения кистями рук к себе, от себя.

Постучали - пальцы сцеплены, основаниями ладоней.

И открыли! Пальцы расцепить, ладони в стороны.

Общеразвивающие упражнения в сочетании со статистической растяжкой. Дети вместе с инструктором раскладывают коврики и готовятся к выполнению **комплекса игрового стретчинга.** Звучит медленная музыка.

1. «Бабочка».

И.П. Встать прямо, ноги вместе. Прямые руки медленно поднимать вверх, до соединения над головой. Развернуть кисти рук и медленно опускать до и.п. Повторить 3-4 раза.

2. «Елочка».

И.П. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Постепенно раздвигать ноги до размещения их в одной плоскости.

а) встать на носки, пятки развести в стороны;

б) встать на пятки, носки развести в стороны.

Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться нужное время. Постепенное возвращение в и.п. Дыхание нормальное. Повторить 3-4 раза.

3. «Книжка».

И.П. Сесть в позу прямого угла. Руки поднять вверх, ладонями вперед.

а) Не сгибая ног нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Нагнуться ниже и коснуться лбом коленей. Руки при этом сгибаются в локтях. Стараться грудью коснуться ног. Задержаться нужное время

б) Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить 4 раза.

4. «Змея».

И.П. Лечь на пол, на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

а) Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, на очень сильно закидывая голову назад. Задержаться нужное время.

б) Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1- фазе, выдох во 2-й. Повторить 4 раза.

5. «Ящерица».

И.П. Лечь на живот, руки расположить вдоль туловища, ладони положить на пол.

а) Поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

б) Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 4 раза.

6. «Флюгер».

И.П. Встать прямо, ноги чуть расставлены. Руки вперед, параллельно полу. Кисти вместе, ладони друг к другу. Смотреть на руки.

а) Медленно повернуть корпус на 90 градусов, не отрывая глаз от рук. Ноги и бедра остаются неподвижными. Задержаться нужное время.

б) Медленно вернуться в и.п.

в, г) Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное. Повторить 5-6 раз.

Дети убирают коврики. Инструктор готовит оборудование для круговой тренировки.

Основные движения:

- прыжок вверх с места
- подлезание по-пластунски

- упражнения на профилактику плоскостопия (ходьба по гимнастическим палкам боком, **«как балерина»**, по двум гимнастическим палкам сразу, по профилактической дорожке, которая состоит из близко расположенных палочек, по скакалке.)

Подвижная игра «Салют».

Для игры приготовлены две корзины, наполненные пластмассовыми мячами разных цветов. Мячи высыпаются на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи, на дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи, и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

Дети садятся на ковер по-турецки. **Инструктор проводит веселый тренинг – офтальмотренаж.** Упражнения для глаз **«сигнальные метки»**. Играть глазами, не двигая головой, туловищем. По залу развешены картинки:

- «дети вышли на лужок поиграть с мячом. Высоко его подбросили и поймали, еще раз подбросили и поймали» (глазами)
- «поищем глазами развешенные картинки»

- упражнение с меткой на стекле. Дети подходят к окну и выполняют команды: «Посмотреть глазами на дорогу, а теперь – на цветочек на окне»
- лежа на ковре, посмотреть вверх, сильно зажмурить глаза – открыть глаза, быстро поморгать.

Провести упражнения на равновесие.

И.П. стоя, руки на поясе. Поднять правую ногу и носочком нарисовать солнце. Поднять левую ногу и носочком нарисовать домик.

Подвести итоги. Спросить у детей: «Чем занимались на занятии?», «Что понравилось больше всего?», «Что было сложно выполнять?».