

Конспект занятия, направленного на укрепление свода стопы и профилактику плоскостопия с детьми подготовительной к школе группе, с использованием самостоятельно разработанных и изготовленных дорожек здоровья

«СТИХИИ ЗЕМЛИ»

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие.

Используемые методы и приемы:

- метод наглядности (показ упражнений),
- словесный метод (команды, сюжетный рассказ, подача сигнала),
- приемы: зрительные, наглядно слуховые.

Используемые технологии: игровые технологии, полисенсорные технологии, здоровьесберегающие технологии.

Цель: приобщение детей к физической культуре с помощью различных видов деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- упражнять в равновесии,
- упражнять в перешагивании боком,
- упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения.

Развивающие:

- развивать внимание, быстроту реакции,
- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к природе.
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультурой.

Оздоровительные:

- коррекция соматических нарушений (осанка, плоскостопие),
- коррекция координационных способностей (согласование движений, равновесие, ориентировка в пространстве),
- укрепление функции дыхания,
- улучшение эмоционального состояния ребенка.

Оборудование:

Цветные браслеты по количеству детей

Массажные доски в количестве 4 шт.

Доска для перешагивания – 1 шт.

Салфетки бумажные

Кружки красные – 9 шт.

Кружки белые – 9 шт.

Кружки синие – 9 шт.

Кружки черные – 9 шт.

Обручи – 2 шт.

Предварительная работа: беседа с детьми о природе и о необходимости ее беречь.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Организованный вход в зал.
2. Построение в шеренгу.
 - Доброе утро! Я вам говорю
Доброе утро, я вас всех люблю.
Желаю вам хорошо заниматься
Слушать внимательно, ума набираться.
 - Сегодня у нас много гостей. А гостям принято что-нибудь дарить. Давайте подарим им наши улыбки, чтобы создать хорошее настроение.
 - Ребята, у нас сегодня занятие необычное, я предлагаю вам отправиться в путешествие. Но прежде, чем мы отправимся в путь отгадайте загадку:
*Есть в мире братья и сестры родные:
один ест – не наестся,
другая пьет – не напьется,
третья гуляет – не нагуляется.*
А четвертый дышит не надышится (Огонь, земля, вода, воздух)
 - Правильно! А хотите сегодня побывать у них в гостях? Тогда вперед – навстречу приключениям! Носочки подровняли, спинки прямые. Глубокий вдох, плечи расправили и выдох.

Педагог:

- Равняйся! смирно! физкульт! (привет) На пра-во!

Разминка

Друг за другом, в обход по залу шагом МАРШ!

- *Левой, левой, раз два три (спина прямая, ручки согнуты в локтях работают вдоль туловища, колени высоко поднимаем)*
- Руки за голову, на носочках МАРШ! *(выше на носочки поднимаемся, спинка прямая тянемся макушкой вверх к солнышку)*
- Руки за спинкой, на пяточках МАРШ! *(пяточка острая, носок тянем на себя, корпус вперед не наклоняем, спинка прямая, макушкой тянемся вверх)*
- Без задания МАРШ!
- Руки на поясе, правая нога на носок левая на пяточке МАРШ! *(корпус вперед не наклоняем, на свои ножки стараемся не смотреть, вытягиваем себя макушкой)*
- Без задания МАРШ!
- Друг за другом легко бегом МАРШ! *(друг друга не обгоняем, стараемся бежать в одном темпе.)*
- По команде ПОВОРОТ! *Развернуться и продолжать бежать в противоположном направлении.*
- ПОВОРОТ! *(дети самостоятельно по сигналу меняют направление движения), для закрепления повторить 2-3 раза.*
- Без задания шагом МАРШ! *Носом вдох, ртом выдох! Направляющий на месте, левой, левой, раз два три.*

Дети выстраиваются в колонну

- На месте стой, раз два. На ле-во раз два. Развернуть детей лицом к себе. На первый второй РАСЧИТАЙСЬ! Вторые номера три шага вперед делай раз, два, три! Руки в стороны развели, и разомкнулись на ширину вытянутых рук.

ОРУ («Часики» из м/ф «Фиксики»)

И.П. Основная стойка, руки вдоль туловища

- голову вниз 1,3,5,7
- прямо 2,4,6,8
- голову вправо 1,3
- прямо 2,4,
- голову влево 5,7
- прямо 6,8
- правое плечо вверх 1,3
- правое плечо вниз 2,4
- левое плечо вверх 5,7
- левое плечо вниз 6,8
- Оба плеча одновременно вверх 1,3,5,7
- Оба плеча вниз одновременно 2,4,6,8

И.П. Стоя руки прямые вытянуты вперед, пальцы сжать в кулаки

- круговые движения кулачков в запястьях
- 1,2,3,4 внутрь
- 5,5,7,8 наружу
- круговые движения в локтях к себе 1,2,3,4
- круговые движения в локтях от себя 5,6,7,8

И.П. Основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч

- наклон вправо 1
- И.П 2
- наклон вправо 3
- И.П 4
- наклон влево 5
- И.П 6
- наклон влево 7
- И.П 8

И.П. Основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч

- Круговые движения тазом. (Рисуем циферблат).
- В одну сторону, а затем в другую сторону.

И.П. Основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч

- Прыжком свести стопы вместе 1,3.
- Прыжком развести стопы на ширину плеч 2,4.

Шаг на месте, развести руки через стороны, носом вдох, ртом выдох.

- Вторые номера кру-гом! На свои места шагом МАРШ! Группа Кру-гом!

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Педагог в это время надевает голубой плащ и превращается в «Хранителя Стихий»

- Здравствуйте Ребята! Я Хранитель Стихий, и у меня для вас есть испытания. Я предлагаю вамделиться на пары, а именно: первый номер берет второго за руку и так мы с вами поделились на 5 пар.

«Испытание первое»

*Я и туча, и туман, и ручей, и океан,
И летаю, и бегу, и стеклянной быть могу! (Вода)
Жарю, парю и пеку,
В доме каждом быть могу.
Людам много - много лет
Я несу тепло и свет.
Обожгу – меня не тронь.*

Называюсь я ...(Огонь).

- Правильно!

На экране появляется Вода и Огонь

- Воду нам помогут преодолеть наши массажные доски, из них мы построим мостик. *Нужно пройти парой: один – ведущий, помогает товарищу сохранять равновесие, другой – ведомый двигается по массажной дорожке стараясь удерживать равновесие.*
- Через огонь пройти: *высоко поднимая ноги, перешагивая его приставным шагом, друг за другом. Затем партнеры меняются ролями. Дети выполняют упражнения на массажных дорожках (помогая друг другу).*
- Что бы нам встретиться со следующей стихией предлагаю вам разделиться на две команды, вот как: выбрать понравившейся браслетик, и надеть его на правую руку. (На выбор браслетики двух цветов).

Взмахну я вдруг своей рукой,

И попадём мы в мир Земной.

На экране появляется изображение планеты Земля

Педагог расстилает коврик, символизирующий нашу планету, Хранитель (Педагог) ходит вокруг планеты и разбрасывает салфетки.

- Посмотрите дети, что происходит с нашей планетой?
- Сейчас перед Вами стоит очень серьезная задача! Отчистить нашу землю от мусора, но не руками! А с помощью ног: *руки за спинкой, по команде инструктора дети собирают салфетки ногами и складывают в свой обруч (мусорный бак). После сигнала инструктора подсчитывается количество салфеток в обручах одной и другой команды. Повторить 2 раза.*
- Вот какие Вы молодцы, чтобы ваши новые знания закрепить предлагаю поиграть!

Игра «Огонь, вода, воздух, земля»

Под музыку дети в рассыпную двигаются по залу, по сигналу инструктора ВОДА дети встают на круги соответствующего цвета(синий). Кому круга не хватило, того дружно ругаем. Пример: Вася, Вася не зевай на воду ты скорей вставай!

Вода – синие кружки.

Огонь – красные кружки.

Земля черные кружки.

Воздух – белые кружки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Ребята мы с Вами прошли все стихии? Какую же стихию мы забыли? Правильно.

На экране появляется изображение воздуха

- А где же находится воздух? Конечно, повсюду, вокруг нас. Сейчас я вам предлагаю научиться управлять воздухом. Сели в подсолнух. Поворот Кру-гом!

Дети получают по одной салфеточке.

- Ваша задачи запустить самолет.

Взять салфеточку за уголки, набрать полные легкие воздуха, сделать выдох в направлении салфетки. Наблюдать, что происходит с салфеткой.

Построение в шеренгу по росту.

РЕФЛЕКСИЯ

- Ребята вы все молодцы и замечательно справились с заданиями.
- А Вам понравилось наше путешествие?
- Какую из стихий Вам преодолеть было сложнее всего?
- Как вы считаете нужно беречь природу?
- Куда бы еще вы хотели бы отправиться на наших занятиях?
- Равняйся! Смирно! Из зала шагом МАРШ! *Хранитель машет детям рукой*
- **До новых встреч!**