

Конспект физкультурного занятия в средней группе с использованием здоровьесберегающих технологий.

Тема: «В поисках Волшебного Цветка Здоровья»

Составила и провела : Колесник Л.В.

Возраст: 4-5 лет (средняя группа).

Форма организации: Подгрупповая.

Время: 20-25 минут.

Цель: Укрепление физического и психического здоровья детей через двигательную активность с использованием здоровьесберегающих технологий.

Задачи в соответствии с ФОП ДО и направлениями развития:

- Физическое развитие:

- Образовательные:

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в прокатывании мяча «змейкой». Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании.

- Оздоровительные:

Способствовать развитию координации, ловкости, гибкости.

Формировать правильное носовое дыхание через игровые упражнения. Профилактика плоскостопия.

- Социально-коммуникативное развитие:

Воспитывать доброжелательность, взаимопомощь, умение работать в команде.

Формировать основы безопасного поведения во время занятия.

- Познавательное развитие:

Развивать пространственные представления (право-лево, вперед-назад), умение действовать по сигналу.

- Речевое развитие:

Активизировать словарь детей (названия упражнений, частей тела, понятия «здоровье», «бодрость», «сила»).

- Художественно-эстетическое развитие: Поддержание интереса через игровой сказочный сюжет, использование музыки.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятии:

1. Дыхательная гимнастика (для укрепления дыхательной мускулатуры, повышения устойчивости организма к гипоксии).

2. Элементы самомассажа биологически активных точек (по методике «Умный мячик» / Су-Джок; для стимуляции нервных окончаний).
3. Психогимнастика и релаксация (для снятия мышечного и эмоционального напряжения).
4. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия (через специальные упражнения и использование массажных ковриков/дорожек).
5. Подвижные и малоподвижные игры (для регулирования эмоциональной и физической нагрузки).
6. Создание положительного эмоционального фона (сюжет, музыка).

Оборудование и инвентарь:

- Мячи среднего размера по количеству детей.
- Мячи-ёжики (су-джок) или массажные мячики – по количеству детей.
- Корзина или обруч для мячей.
- Массажная дорожка или следы-кружки с разными поверхностями.
- Дуги для подлезания (2 шт.) или стойки.
- Кубики или кегли для «змейки».
- Мешочки для метания (с песком или крупой).
- Музыкальный центр, спокойная фоновая и ритмичная музыка.
- Игрушка или картинка «Волшебный Цветок».

Ход занятия

I. Вводная часть (3-4 мин.)

Цель: Организация детей, настрой на деятельность, разогрев мышц, подготовка к нагрузке.

1. Организационный момент

Создание мотивации.

Ребята, сегодня нас ждет необычное путешествие! Мы отправляемся на поиски Волшебного Цветка Здоровья. Его лепестки дарят силу, ловкость и хорошее настроение! Вы готовы? Тогда в путь!.

Психогимнастика: Создание положительного эмоционального настроения. Воспитатель говорит энергично, увлеченно.

2. Разминка (ходьба и бег в колонне)

1. Ходьба «По тропинке» (обычная).
2. 2. Ходьба на носках («крадемся, чтобы не спугнуть лесных жителей»).
3. 3. Ходьба на пятках («вышли на мостик»).

4. 4. Бег в умеренном темпе («легкий бежок по лесной полянке»).
5. 5. Ходьба с восстановлением дыхания. 2-3 мин. Дыхательная гимнастика: После бега – поднять руки через стороны вверх – вдох носом, опустить – выдох ртом («Надули шарик – сдули»). Следить за осанкой, координацией.

II. Основная часть (

6. Цель: Решение основных образовательных и оздоровительных задач.

1. ОРУ (Общеразвивающие упражнения) с массажными мячиками (Су-Джок) Комплекс выполняется под спокойную музыку.

7. 1. «Покажи мячик»:

И.п. – ноги на ш.п., мячик в обеих руках. Поднять мячик над головой, посмотреть на него, опустить к груди.

2. «Прокати по руке»: И.п. – то же. Прокатить мячик по предплечью одной руки от ладони к локтю и обратно.

3. 3. «Покатаем ногой»: И.п. – сидя, ноги вперед. Катать мячик стопой по полу вперед-назад.

4. 4. «Массажруем ладонки»: И.п. – стоя. С силой сжимать мячик в ладонях, катать между ладонями. 3-4 мин. Самомассаж биологически активных зон: Упражнения с Су-Джок стимулируют речевые и мыслительные центры, улучшают кровообращение. Контролировать силу нажима.

2. Основные виды движений (ОВД) Прохождение полосы препятствий «Дорога к Цветку» Дети делятся на 2 подгруппы и выполняют потоком:

5. 1. «Пройди по кочкам»: Ходьба по массажной дорожке.

6. 2. «Проползи под ветками»: Подлезание под дуги боком, не касаясь пола.

7. 3. «Перепрыгни через ручеек»: Прыжки на двух ногах через две параллельные ленты.

8. 4. «Сбей волшебную шишку»: Метание мешочка в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой. 5-6 мин. Профилактика плоскостопия: Использование массажной дорожки. Индивидуальный подход: Вариативность высоты дуг, ширины «ручейка». Поощрение правильной техники выполнения.

3. Педагог предлагает ребятам поиграть в подвижную игру «Собери лучики для солнышка».

Педагог : По залу разбросаны мячи – «лучики». В центре – обруч («солнышко»). По сигналу дети бегают, берут по одному мячу и кладут его в обруч. Задание можно усложнить: прокатить мяч «змейкой» между кеглями.

Регулирование эмоциональной нагрузки: Игра средней подвижности. Воспитывает внимание, умение не сталкиваться.

III. Заключительная часть

Цель: Постепенное снижение нагрузки, восстановление, подведение итогов.

1. Педагог предлагает ребятам поиграть малоподвижную игру «Найди свой цвет» Дети берут из корзины по одному геометрической фигуре (круг, квадрат, треугольник). Под медленную музыку ходят по залу. Музыка останавливается – нужно собраться возле своего «домика» (обруча с соответствующей картинкой).

2. Педагог : После игр предлагаю вам лечь на ковер на спину в свободной позе. Под тихую музыку: Мы нашли Волшебный Цветок Здоровья . Его сила разливается по вашему телу. Ножки стали тяжелыми и расслабленными (пауза). Руки мягкие и теплые (пауза). Легко и спокойно дышится. Вдох – чувствуем аромат цветка (глубокий вдох носом), выдох – улыбаемся (медленный выдох ртом)». 1.5-2 мин. Психомышечная тренировка (релаксация): Снимает мышечное напряжение, учит осознавать состояние покоя. Дыхательная гимнастика: Успокаивает нервную систему.

3. Подведение итогов

Педагог : Мы сегодня были сильными, ловкими, помогали друг другу и нашли Цветок Здоровья! Давайте подарим его силу друг другу – обнимемся! Дети и воспитатель обнимаются.

Занятие окончено.