

Главное управление образования администрации города Красноярска
Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад № 40»
ГБП стажировочного типа «Здоровьесбережение в ДОО»



Методическая копилка
по итогам работы городской базовой площадки
стажировочного типа
«Здоровьесбережение в ДОО»



Красноярск, 2024

Содержание

Здоровьесбережение в ДОО.....	3
Сюжетное занятие «Путешествие в Африку».....	10
Игровая технология «Координационная лестница»	18
Сюжетное занятие « Радуга здоровья».....	33
Сюжетное занятие «В гости к гномам за здоровьем».....	40
Досуг « Подводный мир аквариума».....	46
Сюжетное занятие «Поход в лес».....	49
Сюжетное занятие «Будущие космонавты».....	54
Игровое занятие «Ритмическая палочка».....	62
Конспект занятия с элементами Хатха-йоги.....	68
Закаливание в ДОУ.....	77
Конспект занятия с использованием балансировочной подушки.....	81
Конспект занятия «День Здоровья».....	87
Конспект занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.	94
Сюжетное занятие «Путешествие в джунгли».....	102
Игровое занятие «Зверята в зоопарке».....	108
Конспект занятия «Мы умеем плавать».....	116
Игровое занятие «Волшебные превращения».....	121

Здоровьесбережение в ДОО

Мосина Анна Олеговна,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ № 40

В современных условиях комплексная проблематика, связанная со здоровьем детей, приобретает глобальный характер. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Здоровье ребенка – дошкольника – бесценное богатство, которого хотелось бы иметь как можно больше. Того, что закладывается в первые годы, нам должно хватить на всю оставшуюся жизнь. Каждый знает, есть здоровье – есть настроение, мечты, желания, силы и возможности для их выполнения.

Следовательно, здоровьесбережение в ДОУ является актуальной темой для работы с детьми дошкольного возраста.

Цель работы:

Повышение индекса здоровья детей, используя здоровьесберегающие технологии.

Задачи:

- создать условия для физического развития и снижения заболеваемости воспитанников;
- развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его возрастом и индивидуальными особенностями;
- воспитывать осознанное отношение ребенка к своему здоровью и к занятиям спортом.

Здоровьесбережение в ДОУ – это комплекс мер, направленный на сохранение, укрепление и формирование здоровья детей.

Углубляясь в тему здоровьесбережения, я изучила большое количество разнообразных здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов и методов, направленных на сохранение, укрепление и формирование здоровья детей.

В своей работе я широко использую три здоровьесберегающие технологии: профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, дыхательная гимнастика (рисунок 1).



Рисунок 1 – Здоровьесберегающие технологии

Говоря о профилактике плоскостопия, я выделила три направления работы:

- **первое** – это ходьба по неровной поверхности (массажные коврики, массажный диск, ребристая доска, обручи, гимнастические палки, канат и т.д.) (рисунок 2);



Рисунок 2 – Ходьба по неровной поверхности

Дело в том, что на стопе сконцентрированы активные точки, связанные с внутренними органами, суставами и позвоночником. Массируя их, человек стимулирует кровообращение, снимает усталость и боль в ногах, улучшается самочувствие, происходит прилив сил. Кроме того, ходьба по неровной поверхности оказывает стимулирующее действие на серое вещество головного мозга, а это способствует ускоренному умственному развитию ребенка.

- **второе** - это упражнения пальцами ног: поднимание предметов, перекладывание, удержание на весу (камушки, крышки, ленточки, палочки, веревочки, цветные карандаши и т.д.) (Рисунок 3);



Упражнения пальцами ног

Рисунок 3 – Упражнения пальцами ног

Занимаясь укреплением ног, нужно уделять время и пальцам. Самочувствие и физическая выносливость людей также зависит от состояния и гибкости пальцев ног. Выполняя упражнения пальцами ног, увеличивается упругость суставов и мышц стопы, ступни становятся подвижными.

- **третье**: - это упражнения для стоп (ходьба на носках, на пяточках и т.п.; упражнения стопы вместе или ноги пляшут; игровое упражнение руки, ноги – по дороге «Нейродорожка»; упражнения на балансирах; передача предмета или складывание и перекладывание предмета стопами ног (кубики, мягкие модули, фитнес мячи небольшого диаметра, кегли и т.п.) (Рисунок 4).



Упражнения для стоп

Рисунок 4 – Упражнения для стоп

Ноги подвергаются перегрузкам ежедневно. Для того чтобы облегчить самочувствие и снять напряжение со стоп, применяют гимнастику. Очень актуально уделять внимание таким упражнениям во время образования суставно-связочного аппарата, это поможет исключить формирование плоскостопия.

Чтобы сохранить ступни здоровыми и натренировать их, необходимо выполнять все три направления гимнастики по профилактике плоскостопия систематически и комплексно.

Переходя к описанию работы по формированию правильной осанки, мною так же было выделено три направления:

- **первое** – это упражнения на шведской стенке прогиб и вис с разным положением ног (Рисунок 5);

Упражнения на шведской стенке



Рисунок 5 – Упражнения на шведской стенке

Упражнения на шведской стенке очень полезны для людей любого возраста, так как способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Правильно подобранный комплекс упражнений способствует укреплению мышечного корсета, развитию гибкости и силы, улучшению координации. Упражнения в висе позволяют растягивать мускулатуру и позвоночник, формировать правильную осанку.

- **второе:** упражнения с предметом на голове (мешочки, платочки, колечки и т.д., начиная со стойки руки врозь, постепенно усложняя выполнять упражнения в ходьбе, с приседанием, ходьба в полном приседе) (Рисунок 6);

Упражнения с предметом на голове

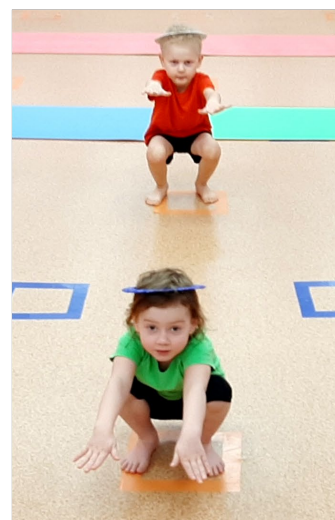


Рисунок 6 – Упражнения с предметом на голове

Упражнения на хождение с предметом на голове предлагаются в качестве средства для формирования красивой осанки, с ними у вас точно сутулиться не получится. А еще они отлично развивают координацию. Развитая координация повышает ловкость, гибкость и равновесие. За счет прямой осанки получаем больше кислорода, соответственно повышается наша бодрость, активность и трудоспособность.

- **третье:** упражнения на гимнастическом коврике (каремате). Существует большое количество упражнений лежа на спине, лежа на животе, сидя и даже стоя на коленях (рисунок 7)



Упражнения на гимнастическом коврик

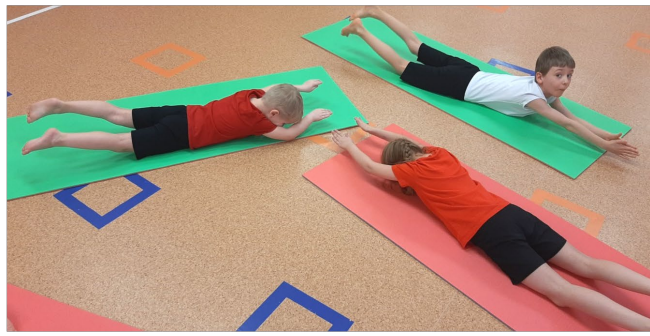


Рисунок 7 – Упражнения на гимнастическом коврик

Основное предназначение упражнений на гимнастическом коврик для детей – это формирование правильной осанки и профилактика сколиоза. Эти упражнения позволяют развивать мышечные группы ребенка без нагрузки на позвоночник. Выполняя упражнения на растяжку, отмечается повышение эластичности связок, сухожилий и мускулатуры, улучшение гибкости и осанки, устранение усталости.

Завершающая технология, которую я вам представлю дыхательная гимнастика. Упражнения на глубокий вдох, глубокий одинарный выдох или частый короткий выдох (Рисунок 8);

Упражнения на глубокий вдох или выдох

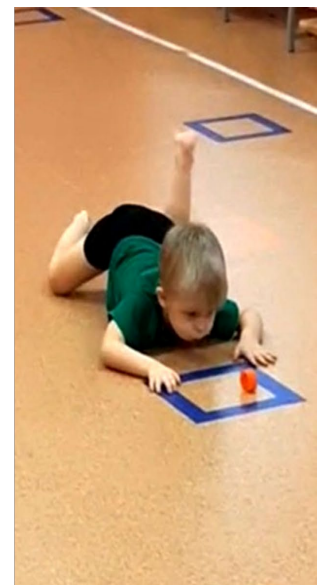


Рисунок 8 – Упражнения на глубокий вдох или выдох

Упражнения на усложнения: прокати предмет, при помощи дыхания проползая под дугой, по ограниченной поверхности, дуй пока не упадет, упражнения в парах: дуй друг другу, сдуй быстрее, дуй сильнее и т.д. (Рисунок 9);

Дыхательная гимнастика



Рисунок 9 – Дыхательная гимнастика

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно-сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.

Систематическое использование здоровьесберегающих технологий формируют у ребенка тенденцию сознательного отношения к своему здоровью и использование доступных материалов к его укреплению, а также стойкую мотивацию вести здоровый образ жизни и заниматься спортом.

Сюжетное занятие с детьми разновозрастной группы

«Путешествие в Африку»

Ленькова Екатерина Олеговна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ № 176

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Задачи:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, воспитывать самоконтроль и самостоятельность;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности.

Оборудование: полусферы массажные балансировочные, канат, палки гимнастические, дуги для подлезания, крышечки пластиковые, мусорный пакет, фантики, массажные коврики, следки с шипами, массажные ладошки с шипами.

Предварительная работа: накануне в группе — «заболела» игрушечная обезьянка. Дети выяснили, что вылечить её можно только соком цветка, который растёт в Африке. Дети договариваются отправиться в Африку за цветком.

Ход мероприятия

Ребята заходят в спортивный зал и попадают в Африку, встречают туристку!

Дети: здравствуйте!

Туристка: здравствуйте ребята!

Дети: рассказывают туристке, зачем приплыли в Африку. (У них очень сильно заболела обезьяна и им нужен лечебный цветок, который растет только в Африке)

Туристка: Ой, и я тоже прилетела за этим цветком, в прошлом году он мне помог вылечить ангину, а сейчас очень сильно заболела моя бабушка. Так что я помню дорогу к этому лечебному цветку. Если хотите можете пойти со мной.

Дети: ответы детей.

Турист: ребята как тут очень жарко, хоть разутым ходи. Может оставим нашу обувь и погуляем босиком? Ведь это очень полезно для организма, он укрепляется, и мы реже бодем. (ребята разуваются, убирают обувь под стульчики)

Туристка: пока вы разуваетесь, я вам расскажу, каких животных я в прошлом году тут встретила!

Пальчиковая гимнастика «Африка»

Я по Африке гуляла

И зверей там увидела

Длинношеего жирафа

Черепашу, обезьяну, льва,

И огромного Слона.

Туристка: так что нужно идти очень осторожно.

Туристка: А вот и висячий мост! Дорога здесь не ровная аккуратно за мной идите, никуда не сверните.

«Массажная дорожка»



(Дети идут, по канату, массажным полусферам)

Туристка: ребята дальше густые джунгли, чтобы их пройти нужно хорошо размяться. Что же нам может помочь для разминки?

Дети: палки.

Туристка: Вы знаете, как с ними разминаться? Давайте разойдемся на безопасную дистанцию.

ОРУ с гимнастическими палками

1. И.п. стойка ноги вместе, палка внизу,
1-палку вверх, на носочки
2- палку за голову на плечи, носочки отпустили
3-палку вверх
4-исходное положение
2. И.п. - стойка ноги врозь, палка за спиной зажата в локтях.
1- поворот вправо;
2- и.п.

3- поворот влево;

4- и.п.

3. И.п. ноги врозь, палка внизу

1 – палка над головой

2- наклон вправо

3- наклон влево

4 – и.п.

4. И.п. широкая стойка, руки на поясе, палка на полу

1 - наклон вниз, взять палку,

2 - палку поднять вверх над головой;

3 – наклон вниз, положить палку на пол,

4 - и. п.

5. И.п. палка перед ногами, руки на поясе

1-8 катание правой ногой

1-8 катание левой ногой

6. И.п. палка в правой руке вертикально упираясь в пол

1-8 прыжки в одну сторону

1-8 прыжки в другую сторону



Фоновые звуки джунглей

Туристка: дальше нужно идти через джунгли.

Туристка: чтобы не запутаться в лианах нужно хорошенько на них подуть, тут еще и пауки будьте осторожны, их тоже можно сдуть.

Дыхательные упражнения «Сдуй паука и лианы»



(На дуге подвешены пауки и насекомые, чтобы их пройти нужно сильно дунуть и быстро проползти)

Туристка: посмотрите, сколько мусора тут. В прошлом году его не было.

Дети: предлагают убрать мусор

Туристка: у нас же нет перчаток, а давайте мусор соберём пальчиками ног и сложим его в мусорный пакет.

Игровое упражнение для профилактики плоскостопия «Собери мусор»



(ребята поднимают крышки и фантики пальчиками ног и складывают в пакет)

Туристка: как здорово, что мы очистили от мусора джунгли! Я надеюсь, вы тоже убираете мусор за собой всегда!

Туристка: А вот та река. Но кто-то сломал мост через нее. Ой! Да там же еще и крокодилы. А нам нужно перебраться на тот берег. Что теперь делать?!

Дети: построим мост.

(из ортопедических пазлов строим мост через реку)

Ходьба по ортопедическим пазлам



Туристка: А вот и мои прошлогодние следы. По ним-то мы и попадём прямо к цветку. Ребята за мной, тут нужно нагнуться.

Ходьба по массажным ладошкам и следам



Туристка: а вот же и цветок, который нам нужен. Аккуратно сорвем листок, а то вдруг еще кому пригодиться. Возвращаемся назад. Помните дорогу?

Дети: конечно.

Туристка: спасибо за компанию ребята! Скорейшего выздоровления вашей обезьянке. До свидания, рада была знакомству!

**Игровая технология «Координационная лестница»
как средство физического развития ребенка дошкольного возраста.**

Безденежных Галина Александровна,
инструктор по физической культуре,

МБДОУ № 194

Координационная лестница является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития координационных способностей, скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков.

Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как: вариативность (в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов), мобильность (компактная, легкая), доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста), безопасность, простота в использовании.

Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в 3 этапа.

На первом этапе разучиваем упражнения с пояснениями всех элементов. Особое внимание на данном этапе уделяем не скорости, а правильности выполнения движений.

На втором этапе закрепляем технику выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп.

На третьем этапе совершенствуем используем знакомые движения в самостоятельной и совместной деятельности.

На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» можно применять, начиная с младшей группы для формирования основных двигательных умений и навыков. Занятия могут проводиться поточно, по группам.



Рисунок 1 – Координационная лестница



Упражнения в ходьбе



Упражнения в ползании



Беговые упражнения

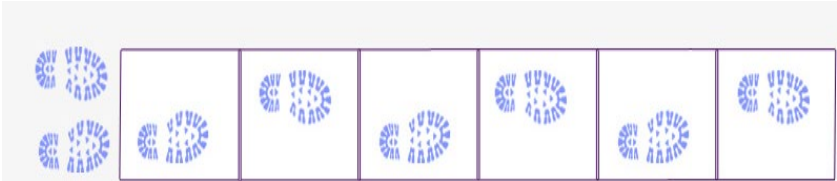
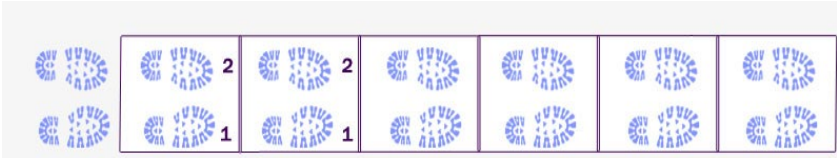
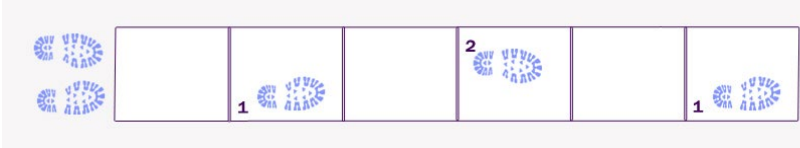


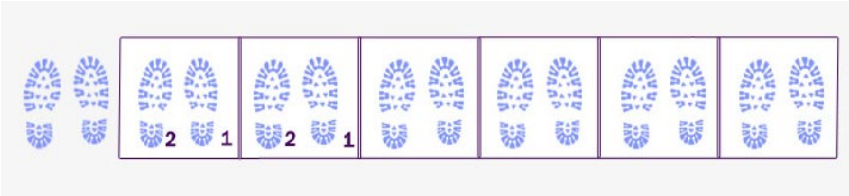
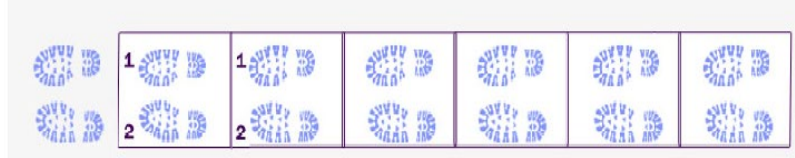
Прыжковые упражнения

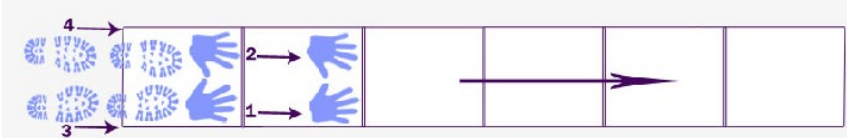
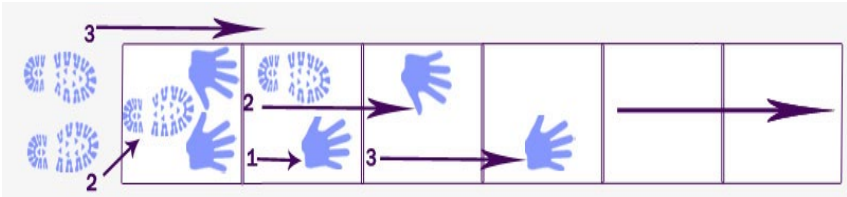


Упражнения с мячом

Рисунок 2 – Виды упражнений на координационной лестнице

Упражнения в ходьбе	
Обычная ходьба Возраст: с 3 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.-	Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой во вторую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги. Варианты: «Лошадка» — шаг с высоким подниманием колен. 
«Мышка» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.	Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги. 
«Слоник» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед	Шаг правой ногой во вторую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в четвертую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги. Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги. 

«Крабы» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.	Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке. 
«Рачки» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс.	Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, начиная шаг с левой ноги. 
Упражнения в ползании	
«Жуки» Возраст: с 3 лет Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев.	Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки
«Маленький паучок» Возраст: с 3 лет.	Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы. Правую и левую ноги поставить в первую ячейку

Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед	лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки 
«Ящерица» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги за пределами лесенки сбоку, смотреть вперед	Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки
«Большой паучок» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед	Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы. Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить в первую ячейку лестницы. Одновременно правую руку поставить в четвертую ячейку лестницы, левую ногу поставить во вторую ячейку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки. 

«Медвежонок»

Возраст: с 4 лет.

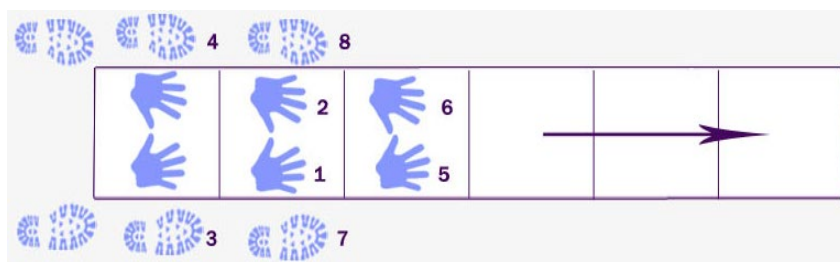
Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч за пределами лесенки с правой и с левой стороны, смотреть вперед

Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы.

Правую и левую ноги поставить на уровне первой ячейке сбоку от лесенки.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки



«Большой медведь»

Возраст: с 5 лет.

Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч за пределами лесенки сбоку с правой и с левой стороны, смотреть вперед

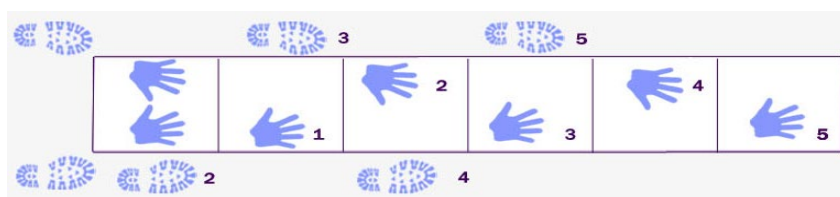
Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы.

Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить сбоку на уровне первой ячейке лестницы.

Одновременно правую руку поставить в четвертую ячейку лестницы, левую ногу поставить сбоку на уровне второй ячейке лестницы.

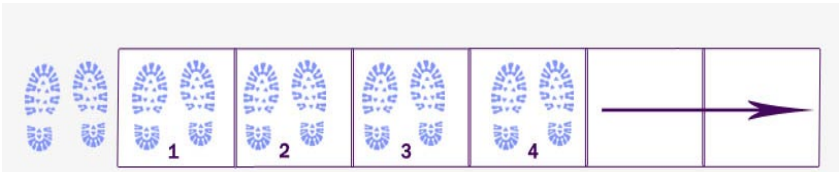
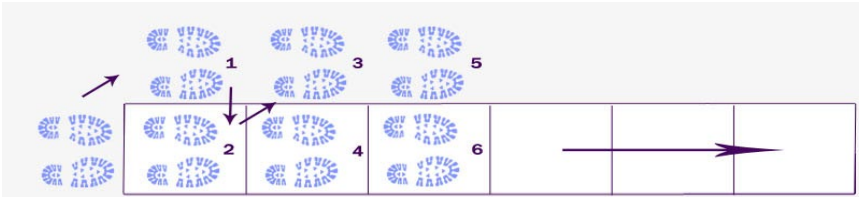
Выполнять упражнение до конца лесенки.

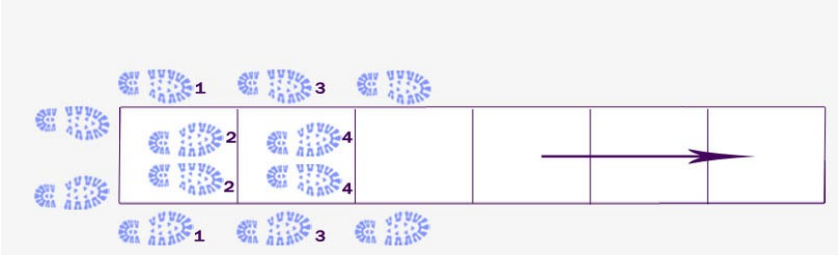
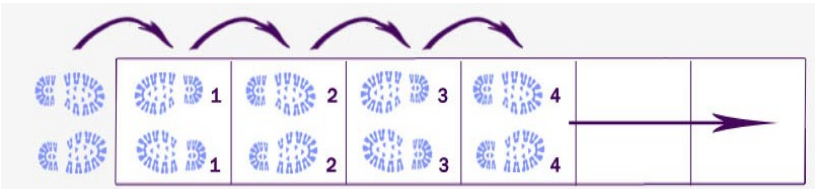
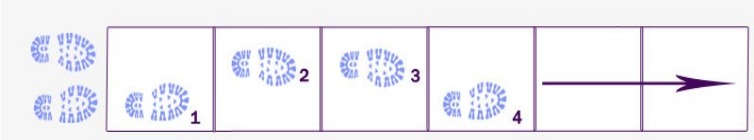
После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

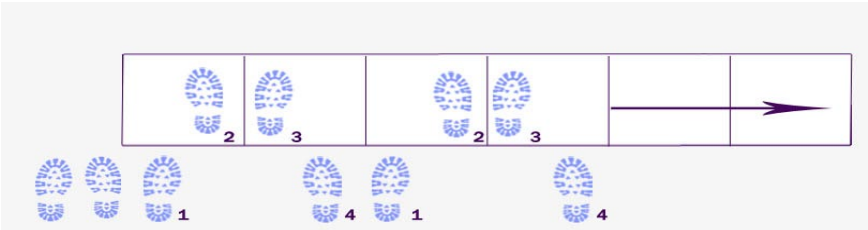


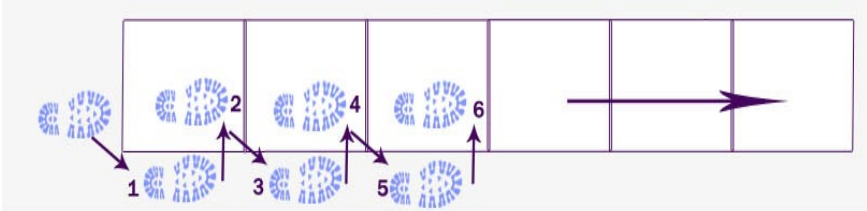
«Каракатица» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед	Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.
Упражнения в беге	
Обычный бег Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.	Бег правой ногой в первую ячейку лестницы. Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с правой ноги
«Мышка быстрая» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.	Бег правой ногой в первую ячейку лестницы. Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги

«Крабы быстрые» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.	Бег правой ногой в первую ячейку лестницы. Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке
Упражнения в прыжках	
Прыжки на двух ногах «Зайчики» Возраст: с 3 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе	Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки». Выполнить упражнение до конца лесенки. Варианты: «Зайчики» — выполнить прыжки спиной вперед. «Лягушки маленькие» — прыжки на двух ногах через ячейку лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. «Большие лягушки» — прыжки на двух ногах через две ячейки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги
«Кузнечик» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.	Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки.

«Ручеек» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — стоя, лицом к правой стороне лестницы, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад.	Прыжки на двух ногах через лестницу мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки
«Белочка» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах боком, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке. 
«Кенгуру» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе	Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки. Прыжок на двух ногах влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки. 

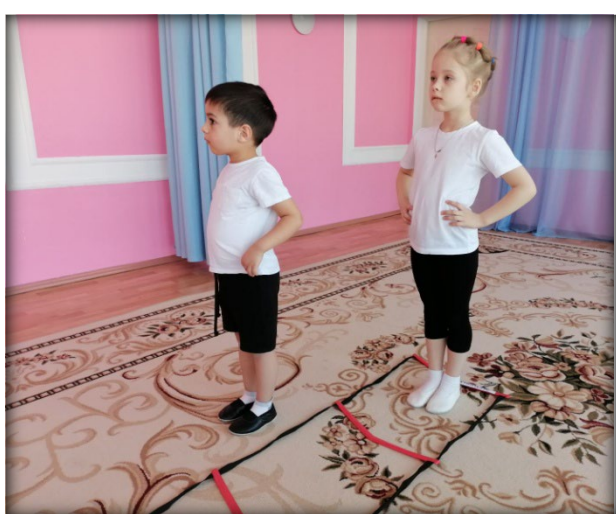
«Сверчок» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе	Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. Прыжком поставить ноги скрестно в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить прыжки спиной вперед. 
«Поворот» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе	Прыжок на двух ногах вправо, в первую ячейку лестницы с поворотом на 180° С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Прыжок на двух ногах вправо, во вторую ячейку лестницы с поворотом на 180° С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки. 
«Лань» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно	Прыжок на правой ноге вперед, в первую ячейку лестницы. Прыжок вперед на левую ногу, во вторую ячейку лестницы. Прыжок на левой ноге вперед, в третью ячейку лестницы. Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. 

«Лемур» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — стоя лицом к лестнице с правого боку, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой ячейки, руки на поясе.	Прыжок во вторую ячейку лесенки со сменой ног. Выполнить упражнение до конца лесенки. Варианты: Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону. Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону. Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону. 
«Цапля» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе	Прыжки на правой ноге, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнить упражнение до конца лесенки
«Страус» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки произвольно, смотреть вперед	Прыжок правой ногой во вторую ячейку лестницы. Прыжок левой ногой в четвертую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Варианты: Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге. Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге. Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге

«Фламинго» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе	Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки. Прыжок на правой ноге влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение на левой ноге. 
«Саранча» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице с правого боку на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе	Прыжок вперед на правой ноге в первую ячейку лестницы. Прыжок назад на правой ноге, за пределы лестницы на уровне второй ячейки, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнить упражнение до конца лесенки.
Упражнения с мячом	
Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии	Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Бросить мяч во вторую ячейку лестницы и поймать. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение спиной к лестнице

Исходное положение — стоя лицом к лестнице с правого бока, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.	Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать. Сделать приставной шаг вправо на уровне второй ячейки лестницы. Бросить и поймать мяч во вторую ячейку. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя лицом к лестнице с левого бока.
Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии	Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх. Шаг левой ногой в первую ячейку поймать мяч
Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.	Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх. Шаг левой ногой во вторую ячейку поймать мяч





Сюжетное занятие «Радуга здоровья».

Осетрова Людмила Андреевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ № 18

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт детей;
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- Повышать положительный эмоциональный уровень.

Участники: воспитанники старшей возрастной группы

Сценарный план

Дети заходят в спортивный зал.

Ведущий: Здравствуйте ребята! Отгадайте загадку -

Дождик с солнцем смастерил

Мост высокий без перил.

От чудесного моста

Всему миру красота! (радуга)

*Педагог обращает внимание на радугу (на стене наклеена радуга), и
подводит к ней детей.*

- Что за чудо - чудеса, в гости радуга пришла!

Семь дорожек принесла.

А дорожки не простые, все волшебные такие

По дорожкам кто пройдет, тот здоровье здесь найдет!

Ребята, это радуга не простая, это радуга здоровья! На каждый цвет радуги у меня для вас есть задание, которое надо выполнить.

*** Красный цвет**

Пальчики играют, здоровью помогают! Давайте выполним пальчиковую гимнастику.

Этот пальчик - маленький (массируем мизинчик)

Этот пальчик - слабенький (безымянный)

Этот пальчик - длинненький (средний)

Этот пальчик сильненький (указательный)

Этот пальчик большачок (большой)

А все вместе – кулачок (сжимаем в кулак)

***Оранжевый цвет**

- Для здоровья и порядка - начинайте день с зарядки!

(Выполняют зарядку по показу преподавателя под музыкальную композицию "Солнышко лучистое")

***Желтый цвет**

- Любим спортом заниматься, на степах тренироваться!

Комплекс упражнений на степах под музыкальное сопровождение.



***Зеленый цвет**

Если хочешь ловким быть,

Если хочешь сильным быть,

Прыгать надо веселей

Через лужи и ручей! (прыжки по координационной лестнице)



***Голубой цвет**

- Поиграем мы сейчас, проверим внимание и ловкость у вас!

Подвижная игра "Перебеги и поймай!" (дети стоят в кругу с большой гимнастической палочкой. По сигналу отпускают свою палочку, передвигаются по кругу на одного человека, стараясь поймать палочку рядом стоящего).



***Синий цвет**

Игровое задание "Художник" (дети рисуют, держа цветной карандаш пальчиками ног).



*** Фиолетовый цвет**

- Отдохнем мы на полянке - послушаем птиц! (релаксация)

Лежа на спине, закрыв глаза, расслабиться (фонограмма " Пение птиц")

- А сейчас, мы потянулись, глазки открыли, встали, и друг другу улыбнулись!
Будьте здоровы!

Конспект занятия

«В гости к гномам за здоровьем»

Данилина Алена Сергеевна,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ № 46

Цель: Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, ОРЗ.

Задачи:

- Укреплять мышцы и связки ОДА, профилактика плоскостопия;
- Способствовать формированию правильной осанки;
- Развивать творческую активность;
- Вызвать у детей положительные эмоции и радостное настроение.

Предварительная работа: Беседы на занятиях с детьми о ценности здоровья, чтение книг и демонстрация иллюстраций по теме.

Контингент: дети средней группы (4-5 лет).

Оборудование: шапочки гномов, туннель, су-джок мячи, фишки, лего, кубики, музыкальное сопровождение на все виды деятельности.

Ход развлечения

Дети заходят в зал и останавливаются в шеренге.

ИФК: Ребята, наступила осень, и многие начинают чихать, простывать. А я слышала, что в далекой волшебной стране живут гномы, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к ним в гости и спросим, как они остаются здоровыми в любое время года? Путь предстоит нелегкий. Вы готовы к путешествию?

ДЕТИ: Да!

ИФК: В волшебную страну гномов попасть не так-то просто. К тому же, они не любят гостей и поэтому прячутся. А живут они в маленькой стране, которая

спрятана в большой горе. Но мы с вами дружные, смелые и справимся со всеми трудностями. И прямо сейчас мы отправляемся в путь!

Ходьба в колонне по одному. Пролезть через туннели.

ИФК: 1-2-3-4-5, будем в сказку мы играть. (Звучат звуки волшебства, превращения). Закрыли глаза, повернулись 3 раза на месте. Открываем глаза. (Воспитатель и ИФК надевают шапочки и превращаются в гномов).

Воспитатель и ИФК: Здравствуйте, друзья. Приветствуем вас у себя, в сказочной стране. Мы очень любим заниматься спортом, делать зарядку и дорожим своим здоровьем. Давайте мы вас научим дорожить здоровьем?! Повторяйте за нами. (Дети выполняют задания, повторяя за воспитателем и ИФК).

-Ходьба змейкой на пятках через центр зала, руки за спиной.

-Ходьба змейкой на носках через центр зала, руки в стороны.

-Ходьба в колонне, перестроение в круг в центре зала.

ИФК: Давайте сделаем гимнастику для пальцев.

Пальчиковая гимнастика «Гномики»

Дружно жили гномики

Показывают небольшое расстояние между большим и указательным пальцами

В деревянном домике

Складывают ладошки треугольником-домиком

Папа-гном дрова колол

Реберной стороной одной ладони ударяют о другую, потом меняют руки

Гном-сыночек отнес их в дом

Хватают руками воздух

Кашу мама-гном сварила	Ладони полукругом, совершаются круговые движения
А дочурка посолила	Собирают пальцы в щепотку, движения имитируют посыпание
Бабуля-гномик шарф связала	Показывают вязание спицами
Тётя-гном его связала	Трус ладошки одна о другую
Двери гномик-дед открыл	Разводят руки в разные стороны
Всех нас в гости пригласил	Обеими кистями рук показывают приглашающий жест

ИФК: А ты, (воспитателю) записывай в друзья всех, кто будет стараться. Чтобы суставы не болели, я покажу вам гимнастику для суставов.

Суставная гимнастика

1. Сжимать и разжимать руку в кулак, а также разводить пальцы в стороны как можно шире - при больных суставах пальцев.
2. Вращение предплечьями вокруг локтевых суставов по 8-10 раз в сторону и против часовой стрелки. Затем столько же вращательных движений предплечьями к себе/от себя.
3. Сидя на полу, ноги вытянуты. Согнуть одну ногу и положить на другую. Двумя руками держать стопу, выполнять вращательное движение по часовой и против часовой стрелки.
4. В положении лежа на животе, на вдохе, поднимать как можно выше попеременно сначала левую ногу, а затем правую, на выдохе – опускать.

5. «Крокодил» - лежа на спине, на полу, руки расположены по бокам. Ладони развёрнуты вверх. Нужно спирально провернуть позвоночник - голову вправо, бедра и ступни влево. Повторить движение для другой стороны. Важно двигаться симметрично. По 10 скручиваний в обе стороны.

Воспитатель: Ребята, у нас есть волшебный сундучок, в котором лежат наши игрушки. Хотите посмотреть что здесь? Давайте откроем!

ИФК: Мы, гномы, каждый день играем с мячиком-ёжиком. Они очень смешные, колючие и постоянно убегают.

Ортопедическая гимнастика

1. «Колобок». Сидя, руки назад в упор. Прокатывание мяча вперед-назад (правой/левой ногой).

2. «Туфелька». Стоя, руки на пояс, нога на мяче. Подъем свободной ноги вверх на носок и опускание вниз (правой/левой ногой).

3. «Медвежата». Стоя на внешней стороне стопы с мячом, руки свободно. Ногами зажимаем мяч, перемещение по прямой.

4. «Конфетки». Стоя, руки свободно. Сжиманием пальцев ног, собираем лего в фишку.

5. «Домик». Сидя, руки назад в упор. Ногами ставим кубик на предыдущий.

ИФК: Аккуратно положите кубики на пол. Поиграем.

Игра «Домик»

1. Бег вокруг кубика под музыку, руки на поясе, на остановку музыки поднять кубик вверх.

2. Бег по кругу, руки за спиной, кубик на полу, на остановку музыки поднять кубик вверх.

3. Дети стоят на линии старта, в шеренге. Кубики лежат на противоположной стороне зала. Дети под музыку кружатся на месте, на остановку музыки добежать и поднять кубик вверх.

ИФК: Наступила ночь, а в наших домиках горят свечи. Что же нам делать? Нужно глубоко вдохнуть, чтобы свечку нам задуть.

Дыхательная гимнастика «Свеча»

Воспитатель и ИФК: Наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось, ребята? Ждем Вас в гости. До свидания! (Дети строятся в колонну и выходят из зала).





Досуг « Подводный мир аквариума».

Еременко Татьяна Геннадьевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ № 60

Цель: Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Задачи:

- Сформировать представления детей о способах укрепления и сохранения здоровья;
- Развивать двигательные навыки и умения, обеспечивающие укрепление мышц спины и свода стопы;
- Воспитывать интерес детей к занятиям физическими упражнениями;

Контингент: дети старшей группы (5-6лет).

Ход занятия.

Загадка: Стекланный домик на окне с прозрачною водой, с камнями и песком на дне и с рыбкой золотой (аквариум).

«Я фея водяная, волшебница такая, взмахну я вдруг рукой и опущу друзей в мир чудный под водой. Раз, два, три, все замрем и в мир подводный попадем».

Задание №1 «Обследовать дно не нарушая тишины»:

Ходьба: а) обычная по кругу

б) по цветной дорожке (ребристая доска)

в) проползти в пещеру (под воротцами)

г) пройти по узкой тропинке (по канату, стопа ровно)

Бег: «Увидали вдруг угря - побежали не спеша»:

а) на носочках

б) сгибая ноги назад

Шагом, разводя руки в стороны - вдох, опуская - выдох. Взять коврики разойтись по залу.

Задание №2: Упражнения на осанку.

«Чтобы ровной была спинка, очень нам нужна разминка»

1. «Водоросли» - Мы растем в воде морской, тянемся мы дружно к свету.

И.п.- о.с. 1- руки через стороны вверх, подняться на носки

2- вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

2. «Улитка высунула рожки» - На дорожку рожки вышли из окошка.

И.п.- стоя на коленях, руки на голове.

1 - руки вверх в стороны, наклон туловища вперед, голову вверх.

2- вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз.

3. «Морская звезда» - Морская звездочка плывет и нам покоя не дает.

И.п.- лежа на животе, руки вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки ноги.

1. развести руки в стороны, ноги врозь.

2. руки вперед, ноги вместе.

3. и.п.

Повторить 6-8 раз.

4. «Медузы» - Мы медузы, мы похожи на арбузы.

И.п.- лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх.

1 - согнуть ноги, обхватить голени руками, голову поднять.

2 - 3 - держать позу.

4- и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Рыбки играют в воде».

И.п.- лежа на спине, руки вверх.

1-4- перевороты со спины на живот. Повторить 5-6 раз.

6. «Волна».

И.п.- стоя на коленях руки свободно.

1- 3 - сед вправо, влево. 2-
4 - и.п.

7. «Кораблик».

И.п.- лежа на животе, руки сзади, пальцы
переплести.

1- поднять голову, плечи, прогнуться, руки вверх.

2-3 - держать позу. 4-и.п.

Упражнения на расслабление (мяч):

1. «Маятник» - лежа спиной на мяче, руки вниз, тело расслабленно. Покачивание
в разные стороны.

2. «Складочка» - лежа животом на мяче, обхватить его руками. Подтянуть к себе,
сгибая ноги (удерживать за голень) и от себя, разгибая ноги.

3. Нетрадиционное оборудование, беговая дорожка.

Задание №3: С ровной, красивой спиной, сохраняя осанку отправиться в группу.





Сюжетное занятие «Поход в лес».

Филенкова Надежда Евгеньевна,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ № 65

Цель: Укрепление здоровья детей и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Формировать потребность в здоровом образе жизни;
- Повышать интерес к физической культуре и спорту с помощью нестандартного оборудования;
- Развивать координацию движений работы глазных мышц, профилактика сколиозной осанки и плоскостопия, дыхательная гимнастика.
- Воспитывать организованность, выдержку, уверенность в себе.

Место проведения: Спортивный зал.

Контингент: дети старшей группы (5-6 лет)

Время проведения: 25 минут

Оборудование: массажный мяч, гимнастическая скамейка, канат, массажная дорожка, мешочки с песком, мячи для дыхательной гимнастики.

Ход занятия.

Дети входят в зал. Построение. Приветствие.

Инстр. по ФК: Ребята, кто знает, кто такие туристы?

Ответы детей.

Инстр. по ФК: туристы – это люди, которые путешествуют. Обычно они путешествуют небольшими группами, иногда по одному, а могут и большой компанией, например как мы с вами. Путешествие – это очень интересное и захватывающее занятие и в то же время очень сложное, так как приходится сталкиваться с различными препятствиями и трудностями. Например, пройти

расстояние по лесу, взобраться в гору, перебраться через реку, и не всегда это происходит в хорошую погоду. В пути может начаться сильный ветер, или проливной дождь, а зимой – выюга или метель. И сегодня мы с Вами совершим туристический поход в лес! Вы готовы?

Ответы детей.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, «гуськом», «паучком».

Бег: обычный, с захлестыванием голени, приставной.

Инстр. по ФК: Вот мы с вами прибыли к водоему, переберемся через него под водой?

Упражнения для восстановления дыхания в ходьбе, «Водолазы».

(Во время выполнения задания следить за осанкой и дыханием)

Инстр. по ФК: Девочки идут берут мячики, потом мальчики. Строятся в шеренгу.

В две колонны становись! На вытянутые руки разойтись.

Инстр. по ФК: что бы продолжить наш путь, необходимо размяться

ОРУ: с массажным мячом:

1. И. п – О. с, мяч в правой руке.

1-2: подняться на носки, руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку. Вернуться в и. п.

3-4: подняться на носки, руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в правую руку. Вернуться в и. п. повтор 6-7 раз.

2. И. п – ноги вместе, руки вперед, мяч держим двумя руками.

1-2: поворот туловища в право, вернуться в и. п.

3-4: то же в другую сторону. повтор 6-7 раз.

3. И. п – о. с, мяч держим двумя руками.

1-2 наклон вперед, вниз, положить мяч на пол, вернуться в и. п.

3-4 то же, мяч поднять. повтор 6-7 раз.

4. И. п. – о. с., мяч в правой руке.

1-2 ногу, согнутую в колене поднять вверх, под коленом переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п.

3-4 то же другой ногой. Повтор 6-7 раз каждой ногой.

5. И. п – стойка на коленях, высокое положение, мяч держим двумя руками.

1-2 сесть на пятки, поворот туловища вправо, мячом коснуться пола, вернуться в и. п.

3-4 то же в другую сторону.

6. И. п –сидя на полу, ноги вместе, упор руками сзади, мяч лежит на стопах.

1-2 поднять ноги, прокатить мяч, вернуть мяч в и. п.

3-4 то же. повтор 6 раз.

7. И. п. – о. с, мяч на полу.

1-8 прыжки на правой/левой ноге вокруг мяча. В чередовании с ходьбой. По команде поменять ногу.

Перестроение в колонну по одному. Ходьба по залу, по ходу движения сдать мячи. Построение в шеренгу.

Полоса препятствий. Задание выполняется поточным способом.

1. Пройти по скамейке с мешочком с песком на голове. При движении руки в стороны. В конце скамейки спокойно спуститься.

2. Пройти по канату приставным шагом. На середине каната сделать поворот кругом, пройти до конца другим боком. Канат проходит на середине стопы. Руки на поясе.

3. Пройти по массажной дорожке медленным шагом.

Дети проходят 3 круга. Закончили упражнение. Убрали инвентарь. Встали в круг.

Подвижная игра: «Туристы и палатки».

Детям раздаются карточки, кому- то турист №1, №2 и т.д. Кому-то палатка №1, №2 и т.д. По сигналу дети – туристы и дети – палатки разбегаются по

залу. По команде 1, 2, 3 – турист палатку свою займи. Дети – палатки, наклоняются и, упираясь руками в пол, встают ноги врозь (образуя домик). Дети – туристы ищут палатку с одноименным номером и заползают в нее. Когда все справились с заданием, игра повторяется еще раз. Карточки раздаются снова, при этом дети меняются ролями и номерами.

Дыхательная гимнастика: «Раздуй костер».

Дети разбиваются на пары и, расположившись на полу, напротив друг друга, дуют на мячик для настольного тенниса, словно на угольки.

Релаксация: Дети, сидя в кругу, как будто возле ковра рассуждают, как прошел их поход, что понравилось больше всего? Чем бы хотели заняться на следующем занятии, в какую игру хотели бы поиграть?

Ответы детей.

Прощание.





Сюжетное занятие «Будущие космонавты».

Смолина Оксана Николаевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ №107

Цель: развитие координационных способностей дошкольников старшего и подготовительного возраста по средством использования сибирского борда.

Сибирский борд – это тренажер в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус.

Задачи:

1. упражнять детей в ориентировке в пространстве;
2. укреплять вестибулярный аппарата у детей дошкольного возраста;
3. внедрить современные здоровьесберегающие технологии.

Контингент: дети старших и подготовительных к школе групп (5-7 лет).

Оборудование:

1. Сибирский борд -10 шт.
2. Мячи 20см.-10шт.
3. Кегли-10-15 шт.
4. Веревка - дл. 15м.
5. Мяч с ручками -2шт.
6. Конус -2шт.
7. Гимнастические маты-2 шт.

Оформление спортивного зала: под потолком висят надувные шары, изображающие планеты, солнце и звёзды. На полу расставлены сибирские борды (в три ряда).

Предварительная работа:

Комплекс познавательных занятий

1. Знакомство с планетами солнечной системы.
2. Знакомство с историей отечественной космонавтики.
3. Подготовкой космонавтов для полетов в космос и работе на орбитальной станции.

Ход занятия.

Дети свободно заходят в спортивный зал (на футболках изображение ракет, красные и синие).

Инструктор: Здравствуйте ребята! Я знаю, что вы любите мечтать, давайте представим, что мы отправимся в космос на орбитальную космическую станцию. Вперед!

Инструктор: Для этого нужно пройти подготовку. Готовы! *(ответы детей)*

Инструктор: В одну шеренгу – становись! На право(на лево), шагом марш!

Дети идут по залу.

Инструктор: бегом – марш!

Дети бегут по залу.

Инструктор: шагом марш! (упражнения на дыхание)

Инструктор следит за осанкой, дыханием и правильностью выполнения ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения. Приложение 1

Дети встают перед бордами.

1. И.П- ст. ноги врозь на борде, руки в стороны. Четыре проката. Продолжая раскачиваться на борде вправо – влево поднимая руки в верх. Четыре проката.
2. И.П – встать на борд широко расставив ноги. Повернуть ступни вдоль краев, так чтобы носки смотрели на право, руки в стороны. Шесть прокатов.

3. И.П – встать на борд широко расставив ноги. Повернуть ступни вдоль краев, так чтобы носки смотрели налево, руки в верх. Шесть прокатов.
4. И.П – встать в центр борда, скрестить ноги и сесть. Взяться руками за края. Шесть прокатов.
5. И.П - Встать на борд и опуститься на колени. Упереться пятками в один край и руками за другой край. Шесть прокатов.
6. И.П – перевернуть борд. Сесть по центру, ноги вместе, упор руками сзади. Ноги врозь так, чтобы лежали на борде. Руки перед собой, спина ровная.
7. И.П – встать на перевернутый борд по середине. Спрыгнуть. Шесть повторов.
8. И.П – упражнение на дыхание.

Основные движения. Приложение 2

1. Упражнение на равновесие. «Преодоление невесомости»

Дети делятся на две команды по 5 человек «Красная ракета» и «Синяя ракета» (борды сдвигаются, образуя вал для ходьбы).

Дети проходят по ограниченной площади опоры, руки в стороны, на середине сделать равновесие «Цапля» и, дойдя до края – спрыгнуть на мат. Вернуться и встать в конец колонны.

2. Прокатывание мяча под бордами, попадая в цель. «Стыковка Космического корабля и орбитальной станции»

Дети делятся на 5 команд по 2 человека (борды ставятся, образуя дуги для прокатывания мяча, 5метров растягивается веревка с привязанными кеглями, касающиеся пола).

3.Подвижная игра «Космический лабиринт»

Дети строятся в две команды (Экипажи). Борды ставятся на расстоянии-1м. конус - 2 метра от последнего борда.

Прыжки выполнять, сидя на мяче змейкой между бордами до конуса. Сойти с мяча пробежать и отдать мяч следующему члену экипажа. Когда мяч окажется у командира – он поднимает руку вверх. Победит тот экипаж, чья ракета быстрее преодолеет космический лабиринт

4.Заключительная часть

Инструктор: Представьте, что вы на орбитальной станции и в иллюминатор вы видите космос.

Дети расставляют борды по залу, ложатся на них спиной и рассматривают подвешенные макеты планет. Узнают и называют их. 30 -40 секунд.

Дети поднимаются и выполняют упражнения на дыхание.

Построение в шеренгу по одному.

Инструктор: Ребята вам понравилось в центре подготовки космонавтов?
(ответы детей)

Инструктор: Вы молодцы отлично справились с заданиями. А когда вы станете взрослыми, может быть, кто-то из вас полетит в космос. А сейчас мы возвращаемся в детский сад. Дети хлопают в ладоши.

Инструктор: До свидания!

Дети строем уходят из зала.

Упражнение № 1



Упражнение № 2



Упражнение № 3



Упражнение № 4



Упражнение № 5



Упражнение № 7



Упражнение № 6



1. «Преодоление невесомости»



2. «Стыковка Космического корабля и орбитальной станции»



3.Подвижная игра «Космический лабиринт»



4.Заключительная часть



Игровое занятие «Ритмическая палочка».

Безруких Наталья Петровна,
инструктор по физической культуре,
СП МАОУ СШ «Грани» № 158

Цель: Оптимальная реализация оздоровительного, образовательного и воспитательного направления физического воспитания, содействие укреплению здоровья детей.

Задачи:

- формировать у детей жизненно важные двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья;
- развивать ловкость, координацию движений;
- воспитывать правильное отношение детей к физкультурным занятиям.

Предварительная работа: напомнить детям о том, из чего состоит карандаш, как выглядит скрипка и смычок.

Контингент: дети старшей группы (5-6лет).

Оборудование: 4 конуса для ориентирования по залу, картинки с изображением карандаша, скрипки; гимнастические палки (по количеству участников занятия) для ОРУ; 3 зрительные картинки с действиями; 9 гимнастических палок для выполнения ОВД, 7 конусов для выполнения ОВД, спортивный мат; 10 зрительных ориентиров для перестроения (квадраты из картона).

Ход занятия

Дети заходят в зал, построение в колонну, затем перестроение в шеренгу, равнение, постановка ног, осанка.

Инструктор: Друзья мои, сегодня у нас необычное занятие. К нам пришли гости! Давайте мы подарим им свои улыбки и хорошее настроение!

Инструктор: Я пришла к вам не одна, а с палочкой! (показываю детям гимнастическую палку). Мне бы очень хотелось, чтобы вы с ней тоже стали добрыми друзьями. Эта палочка поможет вам стать сильными, ловкими и выносливыми. И для начала мы должны пожелать друг другу здоровья!

Коммуникативная игра «Здравствуй!»

Передача палочки от ребенка к ребенку со словом «Здравствуй,...», называть имя ребенка, которому передаешь палочку.

Инструктор: Теперь я предлагаю вам присесть как я на ковёр и послушать историю про нашу палочку.

История про волшебную палочку.

Жила - была палочка. Сначала, когда она была маленькой, она без дела лежала у бабушки в шкафу. Но шло время! Палочка росла! И стала задумывать, кем же она хочет стать! Ведь просто так без дела она не хотела лежать! Решила палочка стать карандашом, чтобы помогать маленьким деткам, рисовать красивые картинки. Но вспомнила она, что нет у нее стержня, чтобы быть карандашом! Тогда решила палочка стать смычком для скрипки. Но никакой скрипки она не знала и не видела, да и к тому, же слуха у нее не было. Загрустила наша палочка совсем. Отправилась гулять по городу, ходила, бродила и заблудилась. И случайно пришла в детский сад, там было много деток, они бегали, прыгали, играли. Она решила узнать, что же у них там за веселье. И тут она выглянула из-за угла и увидела, как ребята делают какие-то странные движения с палочками. Но тут палочка подумала: «Интересно, а

почему все эти палочки, так похожи на меня?». Палочка долго наблюдала за ребятами, запоминала все движения. Тут она увидела девочку, которая грустила, палочка спросила: «Что случилось?». Девочка сказала, что все палочки разобрали и ей не хватило. А она так хотела, тоже быть сильной и здоровой. И тут палочке пришла отличная идея, и она предложила девочке помощь. И они пошли выполнять все задания вместе со всеми, чтобы быть сильными, смелыми и ловкими.

Инструктор: Так палочка попала в детский сад. А за ней пришли и другие палочки, которые тоже хотят многому научить нас? А для начала мы наших гостей палочек познакомим с нашим спортивным залом.

Построение в колонну по одному, дети идут по кругу и по очереди берут из корзины гимнастическую палку (палка в руках, опущена вниз).

1. Обычная ходьба руки с гимнастической палкой опущены вниз .
2. Ходьба на носках, руки с гимнастической палкой подняты вверх.
3. Ходьба на пятках гимнастическая палка за лопатками.
4. Ходьба с высоким подниманием колен, гимнастическая палка перед собой.
5. Обычный бег, гимнастическая палка на плечах
6. Обычная ходьба руки с гимнастической палкой опущены вниз

Контроль осанки, соблюдение дистанции.

Дыхательное упражнение «Весёлое настроение»

И.п. основная стойка, плавный вдох и на выдохе произнести: «Ха-ха-ха!», плавный вдох, на выдохе «Хо-хо-хо», плавный вдох, на выдохе произнести: «Хи-хи-хи».

Инструктор: Вот мы с вами и провели небольшую экскурсию для нашей палочки! А теперь пришло время рассказать и показать нашей палочке, как проходит день в детском саду. И кто же мне скажет, с чего начинается каждое утро в детском саду?

Ответы детей: с зарядки!

Перестроение через середину зала в три колонны, гимнастическая палка в руках, на расстоянии вытянутых рук расходимся назад.

ОРУ с гимнастической палкой.

1. И.п. стоя, ноги вместе, палка в обеих руках, руки опущены вниз. 1 – руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки вперед, 4 – и.п.
2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в обеих руках, руки подняты вверх. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в обеих руках, руки прижаты к груди. 1 – наклон вперед, руки вытянуть вперед, 2 – и.п.
4. И.п. стоя на коленях, палка за спиной, зажата в локтевом суставе. 1 – поворот туловища вправо, 2 – и.п., 3 – поворот влево, 4 – и.п.
5. И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, палка за головой на шее, руки согнуты в локтевых суставах сверху палки. 1 – неглубоко присесть, раздвинуть колени, 2 – и.п.
6. И. п. сидя, упор рук сзади, ноги согнули, палка под ногами. 1-4 – катим вперед, 5-8 – назад.
7. И.п. ноги вместе, руки на поясе палка на полу. 1 – прыжок через палку вперед, 2 – назад.

Перестроение из трех колонн в одну по команде, ходьба по кругу, гимнастические палки кладем в корзину, остановка по сигналу.

Инструктор: После занятий дети весело играют в разные игры. Вот и наша палочка тоже любит весело играть, она для нас придумала задание.

ОВД (3 круга).

1. Прыжки в высоту
2. Ходьба змейкой между предметами
3. Прыжки через предметы

Дети стоят в колонне по одному, поточное выполнение заданий ОВД.

Подвижная игра: «Повтори движение»

Игра с помощью карточек, на которых изображен человечек, который показывает движение.

После подвижной игры садимся в круг, чтобы выполнить упражнение на восстановление дыхания).

Дыхательная гимнастика «Лотос»

И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад. Голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях. Указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки.

Выполнение: вдох диафрагмой: (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую от макушки по всему позвоночнику. Медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами). 4 раза.

Инструктор: Ребята! Давайте еще раз вспомним, кто к нам сегодня пришел в гости, кто выполнял с нами все упражнения? Ответы детей: палочка. Палочка помогла нам стать более сильными, ловкими? Ответы детей – да! Мы с вами сегодня сделали хорошее дело, мы подружились с нашей палочкой, мы сделали много хорошего и полезного для своего здоровья!

Инструктор: Я думаю, что палочке с нами тоже очень понравилось! Я предлагаю вам взять палочку и показать ей вашу группу! До свидания!

Прощание. Дети уходят в группу.



Нетрадиционное - оздоровительное занятие с элементами Хатха-йоги

Староватова Елена Викторовна,
Инструктор по физической культуре,
МАДОУ № 209

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Совершенствовать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.
3. Развивать морально-волевые качества, настойчивость в достижении результата.
4. Воспитывать привычку формировать правильную осанку.

Контингент: дети старших и подготовительных к школе групп (5-7 лет)

Оборудование и инвентарь: массажные коврики; ребристая доска; дорожка-губка; «дорожка здоровья»; гимнастические коврики; салфетка на каждого ребенка и кубик; гимнастические бревна. Домик-муляж, игрушка мышонка.

Ход занятия:

Дети заходят в зал и встают в круг.

Коммуникативная игра «Здравствуй друг!».

Здравствуй друг! (*Дети вытягивают правую руку в сторону*).

Здравствуй друг! (*Вытягивают левую руку в сторону*).

Становись скорее в круг, (*Берутся за руки*).

Мы по кругу пойдем (*Идут по кругу*).

И друзей везде найдем!

Здравствуй, заяка! (*Машут над головой правой рукой*).

Здравствуй, еж! *(Затем левой).*

До чего же день хорош. *(Опускают обе руки вниз).*

Белка, здравствуй! *(Машут над головой правой рукой).*

Волк, привет! *(Затем левой).*

Здравствуйте! – звучит в ответ. *(Протягивают руки вперед).*

Здравствуй друг! *(Машут над головой правой рукой).*

Здравствуй друг! *(Затем левой).*

Становись скорее в круг, *(Опускают обе руки вниз).*

Мы по кругу пойдем *(Идут по кругу).*

И друзей везде найдем!

Инструктор: Слышите, кто-то чихает. «Ой, кто же это чихает?»

(Подходит к «домику-муляжу», оттуда достает мышонка).

Инструктор: «Ой, посмотрите, кто же это?

Ответ детей

Инструктор: Правильно, мышонок.

Инструктор: Ребята, мышонок чихает, он заболел.

- Что мы делаем, чтобы не простудиться?

Ответы детей

Инструктор: Правильно, занимаемся физкультурой!

- Давайте мы с вами научим мышонка, как нужно заниматься и покажем, что мы умеем!

Инструктор: Сейчас встаньте друг за другом, и мы с вами выполним упражнения для разогрева нашего с вами организма, а мышонок пусть посидит и поучится.

- Давайте мы немного погуляем. *(На протяжении всего занятия звучит спокойная музыка)*

Ходьба и бег с выполнением задания:

Ходьба по кругу, спокойная.

- на носках, руки в стороны;

- на пятках, руки за голову;

- высоко поднимая колено, руки на поясе;
- захлест голени назад, руки на ягодицах;
- подскоки, руки на поясе;
- боковой галоп правым и левым боком;
- спокойный бег;

Инструктор: Молодцы ребята!

Осенью с деревьев опадают листья, но иногда идет дождь. Вот представьте, что мы с вами попали под дождь. Встаньте друг за другом, и мы сделаем массаж.

Дети встают в колонну по одному и выполняют массаж «Дождик»



Массаж «Дождик»

Дождик бежит по крыше – (Дети встают друг за другом «паровозиком» или в круг, похлопывают друг другу ладошками по спине).

Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крыше – (Постукивают пальчиками).

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите – (Легко постукивают кулачками).

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите – (Растирают ребрами ладоней, пилят)

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте – (Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи).

Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней).

Бом... Бом... Бом...

Инструктор: Сейчас, я вам предлагаю снять чешки и носки немного прогуляться босиком. (Встают по порядку, на дорожки).



Ходьба по рефлекторной дорожке (руки в стороны или на поясе):

- массажный коврик;
- ребристая доска;
- дорожка-губка;
- «дорожка здоровья»: пробки, пуговицы.

Инструктор раскладывает коврики

Инструктор: Ребята, давайте пройдем и сядем на коврики. Я вам хочу предложить игру с пальчиками. Называется эта игра «Мудры». Я вам буду показывать упражнение, а вы постарайтесь за мной повторить.

Пальчиковая игра «Мудра».

- Мудра «Жизни»

Полезна при быстрой утомляемости, улучшает остроту зрения. Улучшает самочувствие, дает бодрость и выносливость.

Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединить вместе, а остальные свободно выпрямить.

- Мудра «Энергия»

Повышает энергетический потенциал, очищает организм от токсинов.

Подушечки среднего и безымянного пальцев, а так же большого пальца соединить вместе, оставшиеся пальцы опустить в низ.

- Мудра «Черепашка»

Сохраняет энергию и повышает жизненный тонус.

Пальцы правой руки переплетаем с пальцами левой руки (вверх) и большие пальцы обеих рук переплетаем, а потом переплетаем (вниз) сжимая в кулак



Инструктор: Молодцы, ребята! Сейчас я хочу предложить вам выполнить упражнения (позы оздоровления).

Позы

1. **Угол.** Сесть на пол, руки сзади в упоре. Ноги вместе, поднять ноги под углом 45, 60 гр. Прoderжать такое положение как можно дольше (счет до 5)



2. **Полушпагат.** Встать на колени, одна нога должна «уходить» как можно дальше назад, на пятку второй ноги, сесть, руки в стороны. Улучшает равновесие, развивает гибкость суставов таза (счет до 5)



3. **Кольцо.** Стоя на ногах, одну ногу поднять и отвести назад, приподнимая ее вверх, рукой ухватиться за стопу и прогнуться, будто растягивается кольцо. Другая рука направлена вперед, смотреть вперед (счет до 5)

4. **Поза свечи.** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и подложить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом (счет до 5)

5. **Поза рыбы.** В позе алмаза сесть так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и, на них приходилась вся тяжесть тела. С помощью локтей, выгибая грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дыхание произвольное (счет до 5)

Инструктор: Ребята, вы молодцы! Давайте мы с вами немного поиграем, а игра называется «Буксир». Каждому из вас я дам салфетку и кубик, и вы станете буксиром.

Упражнение для профилактики плоскостопия

«Буксир» - сидя на полу или скамейке, ноги согнуть, пятки плотно прижать к полу и не отрывать от него в течении всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги подтащить под пятки разложенную по полу салфетку, на которой лежит какой-нибудь груз.

Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



Инструктор: Молодцы! Сядьте по удобнее на коврик, и произнесите вместе со мной вот такие звуки:

Звуковая гимнастика

Энергично произносить «п-б, п-б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ).

Инструктор: А теперь давайте с вами позеваем, несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовое состояние).

Инструктор: И последнее что я вам хочу предложить это полюбить себя, давайте будем самого себя обнимать, но не просто, а с восстановлением дыхания.

Игровая дыхательная гимнастика

Сделать глубокий вдох через нос, обнять себя руками, выдох – опустить руки.

Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя.



Инструктор: Молодцы, ребята! Давайте спросим мышонка, много он узнал на нашем занятии.

Инструктор: Мышонок говорит, что теперь будет заниматься физкультурой и зарядкой, чтобы не болеть.

Релаксация

«Ложитесь на коврик в удобную для вас позу, закрывайте глаза и послушайте музыку». (Играет медленная музыка)



Закаливание в ДОУ.

Каботько Оксана Александровна,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ № 317

Цель: Укрепление здоровья детей, через закаливающие процедуры.

Задачи:

1. Сформировать навык закаливания организма, методом обливания водой;
2. Развивать выносливость организма при изменении факторов окружающей среды;
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Место проведение: МАДОУ № 317

Время проведения: 7.55-8.30

Контингент: смешанный

Инвентарь: массажная дорожка, ведра, полотенца.

Ход занятия.

Каждое утро дети приходят в оздоровительный блог (снимают халаты, сланцы), дальше проходят по массажной дорожке в сауну.

Инструктор: Доброе утро. Начинаем делать разминку.

- точечный массаж

- ❖ Ставим палец между бровями и поднимаемся в горку до начала роста волос по часовой стрелке (закручиваем) вправо 9 раз и против часовой стрелки (раскручиваем) влево 9 раз.
- ❖ Ставим указательные пальцы у внутреннего угла глаз и «спускаемся» вниз до крыльев носа. 9 раз.
- ❖ Ставим пальцы на козелок (уши), давим 9 раз.
- ❖ Беремся за мочку ушей и тянем вниз 9 раз.

- ❖ Ставим указательный палец правой руки на кисть левой руки (впадину между указательным и большим пальцев), по часовой стрелке «закручиваем» 9 раз, и против часовой стрелке «раскручиваем» 9 раз. (Повторяем тоже самое на правой руке.)

- самомассаж

- ❖ Ладонь правой руки выполняем похлопывание по груди с произношением звука «АААААА».
- ❖ Дети поворачиваются друг другу спиной и тоже самое похлопывание по спине. (Паровозик).
- ❖ Здороваемся с каждым пальцем правой ноги (тянем палец вверх), «закручиваем» каждый палец и «раскручиваем».
- ❖ Погладили стопу и похлопали.
- ❖ Тоже самое на другой ноге.

- дыхательная гимнастика

Я-частичка Вселенной,

Вселенной без края,

Я-частичка звезды, той,

Что в небе сияет.

Я-частичка Земли

По которой хожу

Я-частичка воды,

Что меня поливает.

Я наполнена свежестью той, что дышу

Всё-в движенье вокруг.

Я движеньем живу. *(Все дети повторяют стих.)*

После сауны дети младшей группы проходят в душевую и обливаются водой с ведер (вода по температурному графику), затем идут по массажной дорожке вытираться, одеваться и проходят в группу.

Дети средних, старших и подготовительных групп выходят и обливаются в душевой (кто обливается в душе), а на улицу выходят только те дети кто обливается на улице.





Конспект занятия с использованием балансировочной подушки.

Волога Дарья Олеговна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ № 274

Балансировочные подушки, как средство, применяемое в здоровьесберегающих технологиях, на занятиях по физической культуре.

Цель: развитие координационных способностей дошкольников.

Задачи:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, мышцы ног и спины, вестибулярный аппарат;
2. Развивать чувство равновесия, координацию движений, глазомер;
3. Совершенствовать психофизические качества (повышение настроения, преодоление чувства страха, внимание);
4. Воспитывать потребность в систематических занятиях физической культурой.

Контингент: дети подготовительной к школе группы (5-7 лет)

Время проведения: 30 минут

Оборудование и инвентарь: мячи (диаметр 7см), домики из фоамирана, балансировочные подушки, фишки, гимнастические палки, ортопедические коврики.

Примечание: занятие проводится босиком.

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть 5 минут	Построение в одну шеренгу, приветствие. Спросить у детей, что такое баланс, равновесие.	5 мин	Узнать о самочувствие ребят, проверить спортивную форму.
	1. Построение в одну колонну.	1 круг	
	2. Ходьба без задания.	1 круг	
	3. Ходьба на носках руки в стороны.	1 круг	Спина прямая, руки прямые
	4. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс.	1 круг	Спина прямая, локти разведены в стороны
	5. Ходьба в приседе, руки на пояс.	1 круг	Спина прямая.
	6. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на пояс	1 круг	Высоко поднимаясь на носках
	7. Ходьба высоко поднимая бедро, хлопок в ладоши под коленом.	1 круг	Нога согнута в колене
Основная часть 20 минут	8. Бег без задания		Следить за техникой бега, за работой рук.
	9. Бег высоко поднимая бедро	1 круг	Следить за техникой бега, за работой рук
	10. Бег Приставным шагом правым, левым боком	1 круг	Следить за техникой бега, за работой рук
	11. Упражнение на восстановление дыхания	2 круга	1-2 вдох, 3-4 выдох
	1. ОРУ с мячом на месте		
	И.п. стойка ноги врозь (на полу, в «домике»), руки на пояс. 1. Поворот головы вправо. 2. И.п. 3. поворот головы влево. 4. И.п.	7 повторов	Повороты выполняются медленно, без резких движений.

И.п. стойка ноги врозь (на полу, на ортопедическом коврике), руки к плечам. 1-4 Круговые движения руками вперед. 5-8 Круговые движения руками назад.	7 повто ров	Медленно, без резких движений.
И.п. стойка ноги врозь (на балансировочной подушке), руки на поясе 1. передать мяч из правой руки в левую руку над головой (амплитуда движения через стороны) 2. передать мяч из левой руки в правую руку за спиной.	7 повто ров	Руки прямые, спина прямая.
И.п. широкая стойка (на полу, на ортопедическом коврике), мяч вверх в правой или левой руке. 1. Наклон вправо; 2. И.п. 3. Наклон влево; 4. И.п.	7 повто ров	Спина прямая, ноги прямые.
И.п. широкая стойка, руки на пояс (на полу, в «домике»), 1. Мячом обводим правую ногу 2. Мячом обводим левую ногу («Восьмерка»)	7 повто ров	Ноги не сгибаются в коленях.
И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1. Выпад правой вперёд (на балансировочную подушку), руки вверх. 2. . И.п. 3. Выпад левой вперёд (на балансировочную подушку), руки вверх. 4. И.п.	7 повто ров	Спина прямая, колени на одной линии с носками, руки прямые.
И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. (Стоя на балансировочной подушке) 1. Присесть, переложить мяч с одной фишки на другую; 2. И.п. 3. Присесть, переложить мяч с одной фишки на другую; 4. И.п.	7 повто ров	Спина прямая.

Заклю- читель- ная часть 5 минут	Стоя на балансировочной подушке на одной ноге, коснуться фишек по очереди.	10 раз на каждую ногу	Следить, чтобы дети именно касались фишек, а не наступали на них.
	Игра «Перетягивание гимнастической палки» Игра проводится в парах. Дети, стоя на балансировочных подушках, стараются перетянуть друг друга, но при этом нужно не упасть с подушки. Как только один сошел с подушки, игра приостанавливается, чтобы он заново встал. Можно вести счет, кто сколько раз удержался.	2 мин	Следить за выполнением правил игры.
	Дети обуваются, убирается инвентарь, остаются только подушки и фишки. Игра «Кто быстрее» Подушки выставляются в круг, возле каждой подушки лежит фишка. Нужно взять несколько фишек разных цветов (обычно это основные цвета: синий, желтый, красный, зеленый). Дети перемещаются по кругу, вокруг подушек (например: приставным шагом, высоко поднимая бедро, в упоре лежа, в полуприседе и т.д.) Педагог называет цвет, задача детей найти нужную фишку и встать на подушку рядом с ней.		Следить за выполнением правил игры.
	Релаксационные дыхательные упражнения под спокойную музыку. 1. Чередование глубокого вдоха и выдоха. Задержка дыхания на счет от 5-10 . Построение. Подведение итогов занятия.		





Конспект занятия по здоровьесберегающим технологиям

«День Здоровья».

Мушталова Александра Николаевна,
инструктор по физической культуре,

МАДОУ № 306

Цель: Укрепление здоровья детей при помощи здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- Формировать потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- Развивать двигательную активность детей, ловкость и смекалку;
- Воспитывать организованность, выдержку, уверенность в себе.

Предварительная работа:

- 1) Беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;
- 2) Рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье.

Ход занятия

Инструктор: Здравствуйте, ребята. Скажите мне, пожалуйста, насколько вы дружите с физкультурой и спортом? (Ответы детей). Как вы заботитесь о своем здоровье? (Ответы детей). Все правильно, вы занимаетесь на физкультурных занятиях, посещаете спортивные секции, гимнастику и т.д. Каждый из вас выбирает то спортивное направление, которое ему интересно.

Ребята, а вы знали, что существует День здоровья! Это день, когда все занимаются спортом и физкультурой и разными способами заботятся о своем здоровье. Так вот, мы сегодня с Вами выясним насколько важен этот день и нужно ли заботиться о своем здоровье каждый день, а не только в день здоровья!

Сегодня мы с вами посвятим наше занятие по физической культуре Всемирному дню здоровья!

Звучит музыка в зал заходит Аркадий Паровозов

Аркадий Паровозов: Здравствуйтесь, друзья! Сегодня спешил к вам я! Но не потому что, у вас случилась неприятность и вам нужна помощь, а потому что слышал я у вас сегодня День здоровья! Неприятность случилась у меня. Я заболел, друзья. Спина моя стала совсем больна. Очень много помогал всем я. Забыл про свое здоровье и про то, что его нужно укреплять, любить и беречь. Спортом заниматься и физкультурой. Именно поэтому я не мог сегодня не прийти к вам на день здоровья! Я очень надеюсь на то, что сегодня вы мне покажете, как нужно заботиться о своем здоровье.

Для начала, я предлагаю вам поздороваться друг с другом, ведь здороваться – это значит желать другому человеку здоровья!

Игра «Здравствуй»

Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться: коленом, плечом, спиной, носом.

Инструктор: Ну что ж, молодцы поздоровались, пожелали друг другу здоровья! Пора и к делу приступить. Начинаем наше оздоровление!

Вводная часть (с мешочками)

Дети встают в одну шеренгу, и готовятся к выполнению упражнений с мешочками.

Инструктор: за направляющим в обход по залу шагом марш. Ходьба на носочках с мешочками на голове, ходьба, высоко поднимая колено, отбивая мешочком об колено. Легкий бег с переходом на обычную ходьбу.

Инструктор: Скажите, ребята, как эти упражнения помогают нам оздоравливать наш организм?

Совместно делается вывод, что выполнение данных упражнений приводит к исправлению нарушений осанки и укреплению мышц живота и спины. Для сохранения и сбережения нашего здоровья это очень хорошо.

Обычная ходьба с перестроением в две колонны

Дети перестраиваются в две колонны и готовятся к выполнению основных общеразвивающих упражнений с мячиками.

Основные общеразвивающие упражнения с массажными твердыми мячиками среднего размера

1. «Раз, два, три, мяч под ножкой прокати»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, спина прямая, мяч под правой ступней.

1. Прокатить мяч вперед к кончикам пальцев ног 2. Прокатить мяч к пяточке 3. Прокатить мяч вперед к кончикам пальцев ног 4. Прокатить мяч к пяточке (4-5 раз поочередно правой и левой ногой).

2. «Нарисуй кружок, дружок!»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, спина прямая, мяч под правой ступней.

Совершать круговые движения всей ступней, начиная с кончиков пальцев. (4-5 раз поочередно правой и левой ногой).

3. «Футбол ногами» (упражнение в парах)

И.п. сидя на полу, лицом к лицу, руки приняли упор сзади.

1. Обхватить мяч кончиками пальцев 2. Катнуть мяч прямо в правую ногу 3. Обхватить мяч стопой и повторить тоже самое с левой ногой 2-3 раза.

4. И.п. стоя, руки вытянуты вперед (упражнение в парах).

Дети зажимают мяч между ладонями и выполняют круговые движения правой рукой на счет 1-8. Повторить тоже самое левой рукой 2-3 раза.

5. И.п. сидя, руки приняли упор сзади.

Обхватить мяч ступней правой ноги, передать мяч в левую ногу 2-3 раза.

6. И.п. первый ребенок, лежа на животе, руки вдоль туловища, второй ребенок, сидя рядом на коленях, с мячом в руках.

Один ребенок прокатывает мяч своей ладонью от головы вдоль позвоночника движением вперед, другому ребенку 2-3 раза. Тоже самое проделать в обратном направлении.

7. И.п. первый ребенок, лежа на животе, руки вдоль туловища, второй ребенок, сидя рядом на коленях, с мячом в руках.

Один ребенок прокатывает мяч своей ладонью от головы вдоль позвоночника круговыми движениями вперед, другому ребенку 2-3 раза. Тоже самое проделать в обратном направлении.

Инструктор: Ребята, как вы думаете, все упражнения, которые мы сейчас делали, помогут нам и Аркадию сохранить и укрепить здоровье?

Совместно делается вывод, если мы будем выполнять все упражнения правильно и постоянно. Мы сможем избежать плоскостопия, укрепим мышцы ног, рук, спины. Каждый день наш организм будет становиться крепким, сильным, а самое главное – здоровым!

Аркадий Паровозов: Ребята, спасибо, Вам огромное. Вы сегодня мне так помогаете. Моя спина, мои ноги, они наконец, перестали болеть. Все, благодаря вашим упражнениям, вашей физкультуре! Спасибо, Вам, друзья! Ну, а теперь может мы с Вами поиграем?

Дети встают, собирают коврики, складывают мячики в корзину и становятся в одну шеренгу.

Игра «Побурлим»

В стаканах налита вода. Дети по очереди подходят и начинают дуть в трубочку так, чтобы вода в стакане «забурлила».

Схема выполнения упражнения: Сесть прямо, взяв в руки стакан с водой. Отпустить трубочку в стакан. Сделать удлиненный вдох через нос и короткий выдох через трубочку. Повторять упражнение 5-7 раз.

Игра «Ежик»

Оборудование: большой массажный мяч.

Правила игры: Под веселую музыку дети бегают по залу врассыпную. Задача ведущего состоит в том, чтобы как можно больше детей были сбиты большим мячом. После того, как ведущий сбил мячом всех детей. Дети по очереди подходят и выполняют массажные движения руками:

1. Поцарапать мяч, как кошечка или кот;
2. Погладить мяч обычными движениями вверх, вниз, круговыми движениями.

Аркадий Паровозов: Интересные игры у нас получились. Вот только мне немного не понятно для чего мы с вами сейчас играли с водой и с большим мячом? У меня животик не болел, болели ноги и спина. Но мы, же с вами позанимались и все прошло.

Инструктор: Аркадий, эти игры не простые они способствуют полноценному физическому развитию, а самое главное являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. Так, что теперь ты не заболеешь, никакие бронхиты тебе не страшны! Главное, чаще играй в такие игры и будешь здоров! Как наши детки!

Инструктор: Ну, что, Аркадий Паровозов? Доволен, ты, что пришел к нам на день здоровья? Получилось у наших ребят помочь тебе укрепить твое здоровье?

Аркадий Паровозов: Ну, конечно! Спасибо, Вам, друзья! Теперь я не больше забывать не буду о том, что нужно заботиться о своем здоровье, беречь его.

Главное заниматься физкультурой всегда!!!! Теперь мне пора, до свидания, Друзья!!!

Инструктор: До свидания, Аркадий! Приходи к нам еще! Ну, что, ребята, наше занятие подошло к концу, и мы сегодня с вами поняли, что здоровье нужно беречь всегда. А сберечь мы его сможем с помощью физкультуры и спорта!!! Физкульт – УРА!!!! Жду вас на следующем физкультурном занятии.





Конспект занятия с использованием здоровьесберегающих технологий
«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки,
тренировка зрения»

Ракчеева Наталья Юрьевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ № 218

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- 1) формировать навыки правильной осанки и умения её контролировать;
- 2) совершенствовать различные виды ходьбы, профилактика плоскостопия;
- 3) закреплять умения соотносить свои действия со словесной инструкцией;
- 4) развивать координацию движений, выносливость, равновесие, ловкость;
- 5) воспитывать активность, самостоятельность.

Контингент: дети подготовительной к школе группы (5-7 лет)

Время проведения: 30 минут

Оборудование и инвентарь: гимнастические ролики по количеству детей, гимнастическая скамейка 2 шт., обручи диаметр 60см., 12 шт., платочки 3 шт., веревочки 3шт., мячи теннисные 3 шт., кегли 6 шт., массажные кочки, следы, полусферы 3 шт., гусеница (нестандартное оборудование), тренажер для глаз.

Ход занятия:

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка дыхания темп	Организационно-методические указания	Примечания
вводная	Построение. Проверка осанки. Ходьба в обход по залу, по ходу взять гимнастический ролик. Обычная ходьба с гимнастическим роликом в руках, ходьба, высоко поднимая колени. Ходьба на носках, руки верх (держа ролик). Ходьба на пятках, ролик у грудной клетке. Бег. Дыхательные упражнения, восстановления дыхания.	средний 1 круг 1 круг 1 круг средний 1-1,5 мин	Голову держим прямо, вниз не смотрим. Не обгоняем друг друга.	Инвентарь: гимнастические ролики
основная	ОРУ с гимнастическим роликам <u>1. «Потягивание».</u> И.п. Основная стойка, гимнастический ролик внизу. 1 – ролик вверх, подняться на носки, 2 – и.п. <u>2. «Крути ролик»</u> И.п. Основная стойка, ролик в правой руке. 1 – 8 крутить ролик левой рукой. И.п. тоже, переложить ролик в левую руку, 1 - 8 повторить правой рукой <u>3. «Руки не для скуки»</u> И.п. Основная стойка, ролик внизу, держать двумя руками. 1 – поднять правую руку вверх держа ролик, левую в сторону, 2 – и.п.	средний 8 раз средний по 8 раз каждой рукой	Следим за гимнастическим роликом взглядом Следим взглядом за гимнастическим роликом Держим осанку, руки точно в сторону и вверх	гимнастические ролики

3 - поднять левую вверх держа ролик, правую в сторону. 4 – и.п. <u>4. «Наклоны в стороны»</u> И.п. Стоя ноги врозь, в правой руке ролик на поясе, левая рука на поясе. 1 – наклон, в сторону прокатывая ролик вниз по ноге. 2 – и.п. Повторить то же самое в другую сторону. <u>5. «Цапля»</u> И.п. Основная стойка, держать ролик двумя руками. 1 – поднять согнутую в колене правую ногу, сделать прокат по ноге, поднять руки вверх. 2 – и.п. 3 – поднять согнутую в колене левую ногу, сделать прокат по ноге, поднять руки вверх. 4 – и.п. <u>6. «Наклоны вперед».</u> И.п. Сидя на полу, на коленях, руки держат ролик двумя руками перед собой. 1 – наклон вперед, прокатить ролик вперед. 2 – и.п., <u>7. «Прокати вперед»</u> И.п. Лежа на животе, ролик держать двумя руками, согнутыми в локтях. 1 – прокатить ролик вперед, выпрямить руки. 2 – и.п. <u>8. «Крути ногой»</u> И.п. Лежа на спине, ролик держать двумя рукамиверху. 1 – поднять ноги и прокрутить ролик правой ногой. 2 – то же самое левой ногой.	средний 8 раз в каждую сторону средний 8 раз средний 8 раз медленный 8 раз Средний По 8 раз	При наклоне в сторону вперед не отклоняться Наклон точно в сторону Проверить осанку. Удерживаем равновесие Выпрямить спинку, руки прямые вытянуть вперед Вытянуть руки вперед, затем свести лопатки	
---	---	---	--

	<u>9. «Прыжки через ролик»</u> И.п. Основная стойка, ролик лежит на полу. 1-8 - Прыжки на двух ногах через ролик. 1-8 – ходьба вокруг ролика. ОВД: - Ползание змейкой между кеглями с гимнастическим роликом. - Прокатываем гимнастический ролик по тренажеру (складываем ролики по ходу) Ходьба по полосе препятствий: ✓ по следам, ✓ по кочкам, ✓ по гусенице, ✓ по дорожке из полусфер, ✓ подтягивание двумя руками, лежа на скамейке	Повторить 2 раза 1раз 1раз	Прыжки на двух ногах, ходьба, высоко поднимая колени с восстановлением дыхания Ползем, не задевая препятствия Смотреть на линию тренажера Следить за осанкой, удерживать равновесие, подтягивание двумя руками, носочки вытянуть	кегли тренажер для глаз следы, кочки, полусферы, гусеница, скамейка 2шт.
заключительная	П/и «Переложить предметы» Дети делятся на две команды, перед каждым ребенком обруч, дети сидят на полу в шеренгах, у первого ребенка в обруче разные предметы. По команде первый ребенок берет предмет ногой и перекладывает следующему участнику в обруч, тот берет и перекладывает следующему и так далее. Игра заканчивается, когда все предметы передадут в обруч, который лежит за последним игроком. Ноги поднять вверх всей командой. Игра малой подвижности. «Филин» Дети стоят по залу	Игра повторяется 2 раза	Передавать предметы, только ногами. В конце игры ноги поднять вверх всем игрокам. Следить за осанкой,	обручи, мячи, платочки, веревочки.

врасыпную. По сигналу «День!» дети - «филины» медленно поворачивают голову вправо и влево. По сигналу «Ночь!», дети смотрят вперед и взмахивают руками «крыльями» вверх, (вдох), опуская их вниз, протяжно без напряжения – произносят «у- у- ф ф ф» (выдох)		дыханием, взглядом
---	--	---------------------------









Конспект сюжетного занятия «Путешествие в джунгли».

Третьяк Евгения Сергеевна,
Инструктор по физической культуре,
МАДОУ № 323

Цель: укрепление здоровья детей через профилактику деформации свода стопы (плоскостопия).

Задачи:

- укреплять свод стопы у детей;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;
- формировать правильную осанку;
- упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге (развитие координации движений);
- научить детей катать бумажные шары с помощью стоп.

Контингент: дети подготовительной к школе группы (5-7 лет)

Время проведения: 30 минут

Оборудование и материал: канат, следы, массажные мячи по количеству детей, гимнастическая палка, обручи по количеству детей, ребристые доски, массажные коврики, шишки, крышечки, кубики, 2 маркера, 2 белых листа А3, газета.

Ход занятия:

Инструктор по ФК: «Получен от природы в дар

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз,

Здоровье, очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить».

– Ребята, как вы думаете, для чего нужны нам ноги?

Дети: Чтобы ходить, бегать, прыгать и т. д.

Инструктор по ФК: Правильно, а основой наших ног является стопа. Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке. А при ее деформации появляется плоскостопие. Нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в правильном положении. В результате чего и возникает такая болезнь, как плоскостопие.

Сегодня на занятии вы будете выполнять упражнения, которые помогут вам сохранить ваши ноги красивыми и здоровыми.

Мы сегодня отправимся в путешествие в джунгли, в гости к обезьянкам. Обезьянки, как и вы, дети, любят играть и веселиться, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими.

Игра «Путешествие по джунглям!»

Инструктор по ФК: В обход по залу, «Шагом - марш!» – обычная ходьба (под музыку)

Инструктор по ФК: Выглянуло солнышко, давайте потянемся к нему, погреем свои ладошки (ходьба на носках)

Инструктор по ФК: Какая высокая трава, давайте перешагивать! (ходьба с высоким подниманием бедра)

Инструктор по ФК: Вот и прошли этот участок (обычная ходьба)

Инструктор по ФК: Ребята, впереди болото! Идти очень опасно. Идем строго по следам! (ходьба по следовой дорожке)

Инструктор по ФК: А теперь переходим через ручей! (ходьба приставным шагом по гимнастической палке)

Инструктор по ФК: Ребята посмотрите, впереди извилистая узкая тропинка! Нам нужно очень осторожно пройти по ней! (ходьба по канату приставным шагом)

Инструктор по ФК: Ох, а дальше каменистая дорожка, идем по ней! (ходьба по дорожке из камешков)

Инструктор по ФК: Прислушайтесь, вы слышите? Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо! (ходьба в низком приседе на носках)

Инструктор по ФК: Это медведь идет ! (ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе)

Инструктор по ФК: Ребята, какой сильный ветер подул, он же сдул с дерева все шишки! Давайте скорее собирать! (собирать шишки с пола ногами, сосчитать, похвалить у кого больше всех)

- (в это время убрать оборудование)

Инструктор по ФК: А теперь мы побежали! (бег по кругу на носках, с высоким подниманием бедра, с закидыванием голени назад)

Инструктор по ФК: Обычная ходьба (ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражнений)

Инструктор по ФК: Вот мы и подходим. Уже видны домики обезьянок! (перестроение в три колонны)

Инструктор по ФК: А теперь и вы превратитесь в маленьких обезьянок! Обезьянки очень любят веселиться играть и танцевать, сейчас покажут, как они умеют.

Выполнение комплекса лечебно-профилактического танца для профилактики плоскостопия «Желтые ботинки» (муз. В. Цветкова).

Инструктор по ФК: Потанцевали обезьянки, размяли свои ножки, и решили выйти из домиков поиграть, давайте поделимся на две команды, посоревнуемся и узнаем какие обезьянки самые быстрые и ловкие.

Эстафеты:

1. **«Нарисуй солнышко»** – пройти по ребристой доске, пробежать до конуса, вставить маркер между большим пальцем ноги и нарисовать на листе круг, следующие дети рисуют лучики.
2. **«Построй башенку»** – пробежать до обруча, в котором рассыпаны кубики и ногами по очереди, построить несколько башенок (башенка из 3 кубиков)
3. **«Собери крышечки»** – разбросать крышечки по полу, дети ногой поднимают его, и, прыгая, на другой относят в контейнер, в конце сосчитать, у какой команды больше крышечек.
4. **«Бумажные шарики»** - сидя на полу, с помощью стоп нужно смять газету в форме шара.

Инструктор по ФК: Молодцы обезьянки, справились со всеми сложными заданиями! (подвести итог соревнований). Обезьянки заигрались и не заметили, как наступила ночь. Давайте поиграем в игру, которая называется «День-Ночь »

Игра «День-ночь»

- На команду «День» – бег на носках врассыпную,
- На команду «Ночь» – встать на островок и замереть (3-4 раза).

Инструктор по ФК: Хорошо сегодня потрудились ваши ножки, надо дать им отдохнуть, давайте возьмем массажные мячики, сядем по кругу и сделаем самомассаж.

- катание мяча руками по ногам;
- круговые катания мяча ногами по полу;
- катание мяча вперед-назад.

Инструктор по ФК: А теперь превращаемся обратно в деток и возвращаемся в детский сад ! (ходьба по залу с последующим построением)

Инструктор по ФК: Ребята, вы все огромные молодцы! На этом наше путешествие заканчивается (подведение итогов занятия, прощание).





Конспект игрового занятия: «Зверята в зоопарке».

Школьникова Ольга Владимировна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ № 27

«Координационная лестница для дошкольников»



Цель: развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.

Задачи:

- познакомить детей с новым спортивным тренажёром – координационной лестницей;
- упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
- развивать координацию движений, внимание, ориентировку в пространстве.
- воспитывать волевые качества, такие как смелость, решительность, уверенность в своих силах.

Контингент: вторая младшая группа.

Оборудование и инвентарь:

- координационная лестница (1 шт.) - длинна 6 м, 7 ступеней,
- карточки-схемы для развития основных видов движения 2 вида.

Структурная часть	Ход занятия	Дозировка: кол-во раз (время в мин.)	Комментарии, методические рекомендации
Вводная (мотивационный компонент)	1. Построение в шеренгу по одному.  Инструктор по ФК: здравствуйте, дети! На сегодняшнем занятии по физической культуре мы с вами познакомимся с новым спортивным тренажером. Посмотрите на тренажер, на что он похож? Дети: на лестницу! Инструктор по ФК: Правильно. Полное название тренажера - «Координационная лестница». Дети, посмотрите, эта лестница состоит из 2-х веревок, к которым прикреплены 6 перекладин. -Дети, назовите, какого цвета веревки и перекладины у лестницы? (Ответы детей.) Инструктор по ФК: Дети, занимаясь на такой лестнице, вы можете стать сильными, ловкими и смелыми. Перед тем как приступить к упражнениям, послушайте внимательно правила техники безопасности. При выполнении упражнений необходимо: соблюдать дистанцию 3 ячейки между вами; на перекладины и стропы не наступать; возвращаясь назад, смотрите под ноги, чтобы не споткнуться о лестницу и не упасть.	2 (мин)	Постановка цели перед воспитанниками. Обозначение правил безопасности при выполнении упражнений на координационно-скоростной лестнице

Основная (операционно-деятельностный компонент)	Разминка в движении на координационной лестнице Инструктор по ФК: Ребята, разминку мы проведем на координационных лестницах. Сегодня мы будем играть и отправимся в зоопарк и превратимся в животных, живущих в нем. Игра «Животный мир!» Цель: научиться правильно, выполнять основные движения на координационной лестнице, взаимодействовать в команде. Дети встают перед координационной лестницей. Задача: по сигналу инструктора по физической культуре выполнить игровые задания в определенной последовательности. «Крабики» Исходное положение — стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). 3. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно. Повторить левым и правым боком  	6 (мин) 2 (раза)	Дети должны соблюдать правила при выполнении упражнений. Ведущими в колоннах поставить тех детей, которые качественно выполняют упражнения. Отслеживать качество и безопасность при выполнении детьми упражнений: -точная постановка ног в ячейку; -указывать детям на допущенные ошибки; -возвращаясь в колонну, двигаться по внешней стороне, чтобы избежать столкновения.
---	---	--	---

«Лошадка»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

- 1.Бег правой ногой в первую ячейку лестницы бег с высоким подниманием колен.
- 2.Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы с высоким подниманием колен
- 3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.



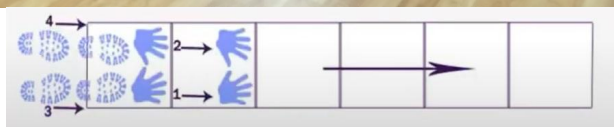
2
(раза)

«Быстрые паучки»

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

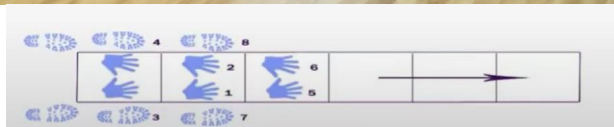
- 1.Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.
- 2.Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).
- 3.Выполнить упражнение до конца лесенки.
- 4.Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.

2
(раза)



«Большой медведь». *Возраст: с 5 лет*
 Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лестницы сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

1. Обе руки находятся в квадрате лестницы
2. Ноги шире плеч вне координационной лестницы
3. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.



2
(раза)

Инструктор по ФК: Молодцы дети! Обе группы хорошо справились со всеми игровыми упражнениями, выполняли их правильно.

Продолжаем играть с помощью координационной лестницы.

***ОВД на координационной лестнице
«Кенгуру»***

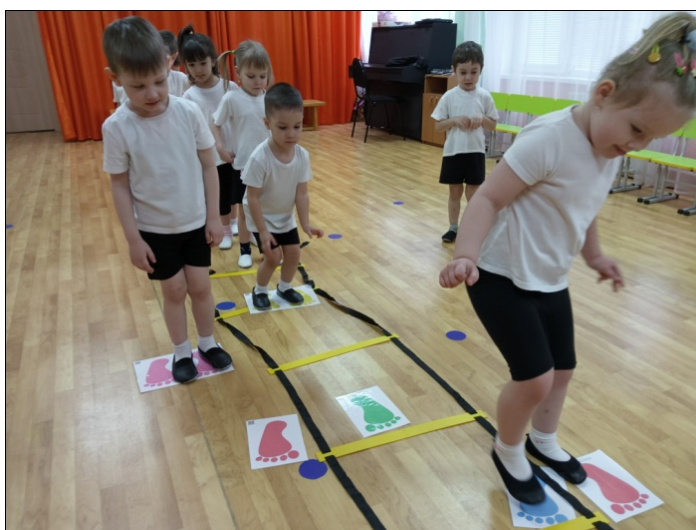
Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1.Прыжки на двух ногах на карточки-схемы, которые расположены в каждой ячейке лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

2.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.

3. Повторить игру со сменой схем.

**2
(раза)**



Контролировать качество выполнения упражнений.

Дети должны приземляться после прыжка на носки.

Подвижная игра
«Обезьянки».

Задачи: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Правила игры. На полу лежат карточки-схемы с изображением действий, которые дети должны повторить. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь (или по кругу друг за другом). По сигналу дети выбирают себе карточку, и повторяют движение, которое указано на ней. Игра повторяется до тех пор, пока карточки не закончатся.



5
(мин)

Добиваться
от детей
соблюдения
правил игры.

Оценить
игровые
действия
детей по
окончании
игры.

			
Заключительная (аналитический компонент)	Инструктор по ФК: Дети, в шеренгу становись! Подведем итоги вашего участия в играх. А сначала назовите новый спортивный тренажер, который мы использовали в играх? (Координационная лестница). Думаю, что на следующем занятии мы с вами придумаем новые движения, добавим новые правила к игре. Занятие закончено. До свидания, дети.	2 (мин)	Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников. Определение перспективы полученных знаний.

Конспект занятия «Мы умеем плавать».

Каботько Оксана Александровна,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ № 317

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, через систематические занятия в бассейне.

Задачи:

1. Совершенствовать навык скольжения на груди, на спине с элементарными гребковыми движениями;
2. Укреплять дыхательную систему с помощью упражнений на выдох в воду и задержку дыхания;
3. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в играх и упражнениях на воде;
4. Развивать коммуникативные способности детей, умение взаимодействовать в разных ситуациях, на суше и в воде;
5. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, желание заниматься спортом.

Время проведения: 9.00-9.30

Контингент: дети подготовительной к школе группы (5-7 лет)

Инвентарь: маленькие мячи, тонущие игрушки.

Ход занятия:

Инструктор встречает детей в сухом зале. Дети снимают халаты, сланцы и выстраиваются в одну шеренгу на ковре.

Инструктор: здравствуйте, дети.

Дети: здравствуйте.

Инструктор: начинаем с вами разминку. На вытянутые руки друг от друга, в три шеренги становись.

Разминка на суше (ОРУ)

✓ И.П. руки на пояс

1 поворот головы вправо

2 И.П.

3 поворот головы влево

4 И.П. (повторить 4раз)

✓ И.П. руки вниз

1-4 круговые движения, плечами назад

5-8 круговые движения плечами вперед. (повторить 4 раза)

✓ И.П. руки внизу

1-4 круговые движения руками вперед

5-8 круговые движения руками назад (повторить 4 раза).

✓ «Поплавок» с задержкой дыхания (группировка, голову прижать к коленям).- 4 раза.

✓ И.П. сед на скамейке

1-8 попеременная работа ног, кроль на спине 30 сек. 2 раз

✓ И.П. лежа на полу, руки вперед

1-8 попеременная работа ног, кроль на груди. 30 сек. 2 раз.

Инструктор: Спускаемся в воду, становимся возле поручня.

Дети спускаются в воду, становятся возле картинок. Разминка в воде.

- выдох в воду «Пузыри» - 10 раз.

- круговые движения руками - вперед (держимся руками за поручень, смотрим на картинку) -30 сек.

- круговые движения руками - назад (шаг вперед) – 30 сек.

- держимся руками за поручень, работаем ногами (лицо в воду, ноги прямые) – 30 сек.

- держимся ногами за поручень, работаем руками (лицо в воду, руки прямые) – 30 сек.

Упражнения с мячом, на груди, в парах:

- в правой руке мяч, левой рукой выполняем гребковое движение 7м*4раза
- в левой руке мяч, правой рукой выполняем гребковое движение 7м*4раза
- тоже самое на спине, поочередное выполнение гребковых упражнений 7м*4раза
- «Поплавок» + «Звездочка» + «Стрела» (упражнения на осанку) – 4 раза с усложнением

Инструктор: Молодцы, хорошо позанимались, можно, поиграть.

Игра «Водолазы»

(со дна собираем игрушки, по цвету, кто больше соберет) – 2 раза.

По окончании игры дети выстраиваются вдоль поручня.

Инструктор: Наше занятие подошло к концу. До свидания.

Дети: До свидания.

Дети друг за другом выходят из воды.







Игровое занятие «Волшебные превращения».

Подымахина Татьяна Анатольевна,
инструктор по физической культуре,
СП МАОУ СШ №55 «Территория детства»

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Укреплять здоровье детей при помощи здоровьесберегающих технологий с использованием нетрадиционного оборудования.
2. Развивать в игровой форме основные физические качества - ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.
3. Воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения.

Контингент: дети дошкольного возраста (4-7 лет)

Оборудование: гимнастическая скамейка, обручи, малые мягкие модули, пластиковые бутылки, «волшебная палочка», игрушка собачка.

Ход занятия

Дети заходят в зал в колонне по одному. Выстраиваются на в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте дети. Вы любите превращения?

Дети: Да!

Инструктор: У меня есть волшебная палочка, которая может превратить вас в кого захотите. Да и любой другой предмет тоже. Давайте попробуем?

Дети: Давайте!

Инструктор: Чики- чики- чикалочка!

Игра — волшебная палочка.

Моя палочка превращалочка.

Как только я ее возьму,
всех вас в кого-то превращу.
Когда-то были вы малышками,
стали большими ребятами.

Инструктор: На право! В обход по залу шагом марш!

(дети идут в колонну по одному, обычная ходьба)

Вот я палочкой взмахну
Всех вас в поезд превращу.

(ходьба «поезд» с дыхательными упражнениями «Чух-чух»)

- ходьба по скамейке (руки в сторону)
- в туннель (в обручи)
- по узкой дорожке (перепрыгивание через мягкие модули на двух ногах)

Инструктор: а я палочкой взмахну, всех вас в ветер превращу.

(бег по кругу, руки вверх с круговыми движениями кистей)

Распускайтесь, листья,
Скоро будет лето,
На коне рысистом,
Мчит весенний ветер.

(бег с подскоками)

Инструктор: Ветер стой, остановись,

Палочке ты подчинись

(ходьба по кругу с выполнением дыхательной гимнастики)

Дуй всё тише, тише, тише,
И совсем уже не слышно.

Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня»

1. сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. растянуть губы в улыбке, произнести звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза).

Инструктор: А я палочкой взмахну,

Вас в лисичек превращу.

(ходьба на носках с мягкими движениями рук и туловища)

Ходит по лесу лиса,

Щурит хитрые глаза.

Всюду хитрая лисица,

Ищет, чем бы поживиться.

Из соседнего села

В лес гусенка унесла.

Инструктор: Хочу, чтобы ребята стали гусиной стаей. Гуси- гуси!

Дети: га-га-га!

(ходьба в полном приседе, руки на колени, шею вытянуть)

Инструктор: вы откуда и куда?

Дети: собираемся мы в стаю, от лисицы убегаем.

(построение в круг)

Инструктор: кто всегда ходит в каменной рубахе?

Дети: в каменной рубахе ходят черепахи!

Инструктор: а я палочкой взмахну и в черепашек превращу.

(ползание на четвереньках с опорой на локти)

Инструктор: Были черепашками, стали неваляшками!

Руки я кладу на пояс,

Влево - вправо наклоняюсь,

Покачавшись, выпрямляюсь,

Неваляшкой называюсь.

(дети встают на ноги и.п. ноги врозь, руки на пояс; в. наклоны прямым туловищем с ноги на ногу; дети двигаются на маяки)

А я палочкой взмахну

Всех в цветочки превращу.

(Дети садятся на пол, ноги скрещивают по-турецки. Соединяют ладошки, делают вдох поднимая бутончик вверх и над головой ладошки разъединяются «цветочек распустился», делают выдох. Повторить 3-4 р.)

Наши белые цветы

Распускают лепестки

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Инструктор: ребята посмотрите, кто там в уголке сидит.

Дети: это собачка!

Инструктор: правильно собачка, а что это у нее в мешочке?

Дети: это бутылка!

Инструктор: действительно обыкновенная, пластиковая бутылка. И что же нам с ней делать? Дети хотите, с помощью нашей волшебной палочки я превращу ее в массажер?

Дети: да!

Инструктор: я палочкой взмахну, бутылку в массажер превращу. Дети посмотрите, у нас не одна бутылочка есть, а для каждого из вас. Давайте сделаем виброгимнастику.

(дети с помощью бутылки делают легкие постукивания по ногам, по рукам, плечам, животу, голове. Выстраиваются в колонну по одному и делают легкие постукивание по спинам друг друга)

Инструктор: ребята предлагаю сейчас провести эстафету. Выстраиваемся в две команды, в колонну друг за другом.

Эстафета «Прокати мяч между бутылочек»

Каждый по очереди прокатывает мяч между бутылками до конуса и возвращается к своей команде, передавая мяч следующему участнику.

Эстафета «Передай по цепочке»

Команда выстраивается в одну шеренгу и по сигналу передает по цепочке бутылки. Из одного обруча в другой. Та команда, которая быстрее всех передаст бутылки, выигрывает.

Эстафета «Передай бутылочку сидя»

Дети садятся на пол друг возле друга ноги вытянуты вперед. По сигналу впереди сидящий участник начинает передавать бутылочку с правой стороны, сзади сидящему участнику. Как только бутылочка дойдет до последнего участника ее начинают передавать обратно, впереди сидящему участнику с левой стороны.

Когда бутылочка доходит до первого участника эстафета заканчивается.

Эстафета «Пронеси бутылочку между конусами»

Участники по очереди бегут с бутылочкой в руках между конусами (змейкой), добегают до финишного конуса оставляют там бутылочку и возвращаются к своей команде.

Инструктор: ребята эстафеты закончились. Строимся в одну шеренгу.

Очень рада я за вас,
и совет такой вам дам-
занимайтесь физкультурой
по утрам и вечерам.
И тогда вы будете здоровы!

Занятие окончено, до свидания дети.





