**Методическая разработка**

**конспекта непрерывной непосредственно-образовательной деятельности**

**с детьми старшего дошкольного возраста с использованием элементов лечебной физкультуры, здоровьесбереагающих технологий.**

Удодова Елена Анатольевна,

инструктор по физической культуре

детский сад № 33

ГБДОУ детский сад № 33 осуществляет педагогическую деятельность по основной образовательной программе дошкольного образования, соответствующей требованиям ФГОС ДО, с учётом примерной образовательной программы " Истоки" под редакцией Л. А. Парамоновой. Конспект непосредственной образовательной деятельности составлен в соответствии с данной программой для детей старшего дошкольного возраста .

В старшем возрасте более развитыми являются группы мышц, которые активнее действуют в повседневной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и другие, жизненно важные движения. Все крупные мышцы отличаются слабым развитием связочных отделов. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти рук, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Это создает предпосылки для возникновения при неблагоприятных условиях деформаций позвоночника. Поэтому большое внимание на занятиях должно уделяться формированию правильной осанки и умению ее сохранять. Так же наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые, координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Старшие дошкольники быстро овладевают новыми, более сложными по координации движениями, умеют действовать рационально, проявляя находчивость, лучше ориентируются в окружающей обстановке, сохраняют устойчивые положения тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

В процессе данной совместной деятельности реализуется **связь с другими** **образовательными областями**:

**речевое развитие** (дети проговаривают тексты для пальчиковых игр совместно с инструктором, учатся формулировать ответы, на поставленные вопросы, объясняют причину выбора);

**познавательное развитие** (дети считают количество выполнений, используя и обратный счет, закрепляют представления о явлениях, происходящих в природе осенью, о частях тела человека, об эмоциях (радостных и печальных);

**социально-коммуникативное развитие** (развитие игровой деятельности, формирование основ безопасного поведения в физкультурном зале. Дети учатся взаимодействовать со сверстниками и со взрослым, помогают в уборке спортивного инвентаря).

**Технологии:** здоровьесберегающие, развивающие игры.

**Методы:** наглядный и словесный.

**Планируемый результат**: воспитанники должны прийти к выводу о необходимости занятий физкультурой для сохранения правильной осанки, красоты и здоровья, а также иметь желание поделиться своими умениями и знаниями со своими родными и близкими.

Данный конспект может быть рекомендован для использования в работе с детьми старшего дошкольного возраста в других дошкольных учреждениях.

**Цель**: Способствовать укреплению здоровья детей средствами лечебной физкультуры.

**Задачи:**

Образовательные:

- Продолжить обучение броскам и ловле мяча.

Развивающие:

- Способствовать развитию ловкости и координации движений;

- Способствовать улучшению функций сердечнососудистой и дыхательной систем;

- Продолжить формирование правильной осанки и свода стопы у детей.

Воспитательные:

- Формировать нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку;

- Обогащать эмоциональное состояние детей ( испытывать чувство радости, подъема от проявленных двигательных действий).

**Оборудование для педагога:**

Бубен, мяч, рисунок дерева для подвижной игры, рисунки девочек с разным настроением (радостным и печальным), магнитофон с музыкой для подвижной игры.

**Оборудование для детей:**

Конусы ограничительные, листочки-ориентиры, мячи.

**Предварительная работа:**

Подбор речевого материала, музыки. Обучение пальчиковой игре, изготовление ориентиров - листочков, составление комплекса упражнений "Веселая обезьянка", обсуждение с детьми явлений происходящих осенью в природе - подведение к игре "Ловкий жучок".

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка | Общие методические указания |
| Организовать воспитанников к началу занятия | **Вводная часть**  **1.** Вход в зал, построение в шеренгу, приветствие гостей. Ребята, а для чего нам нужна физкультура? Что будет с человеком, если он не будет заниматься физкультурой?  Тогда, проверим осанку. Направо. В обход по залу шагом марш! | 1 мин. | Обратить внимание на равнение по носочкам соседа справа и на сохранение правильной осанки: плечи расправлены, живот подтянут, голова расположена прямо и вниз не опущена. |
| Подготовить опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательные системы к предстоящей нагрузке  Укреплять мышцы рук.  Развивать гибкость.  Укреплять мышцы ног, развивать внимание и координацию.  Развивать координацию и ловкость движений.  Укреплять мышцы ног, развивать согласованность движений  Развивать чувство равновесия.  Развивать гибкость, укреплять боковые мышцы туловища.  Укреплять мышцы живота. Закрепить представление воспитанников, что такое кисть, стопа.  Укреплять мышцы живота нижнего отдела.  Развивать подвижность в тазобедренных суставах  Укреплять мышцы живота нижнего отдела  Снизить нагрузку.  Укреплять мышцы спины.  Снизить нагрузку, расслабить икроножные мышцы.  Укреплять свод стопы.  Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.  Акцентировать внимание на правильной ловле мяча (не прижимать его к груди)  Сосредоточить внимание.  Развивать способность быстро реагировать на сигнал, способствовать обогащению эмоционального состояния детей.  Снизить нагрузку, снять напряжение | **2**. Поворот направо, ходьба в колонне по одному.  **3**. Ходьба на носках, выполняя движения руками:  1. руки на пояс  2. руки к плечам  3-1.  2-4.  **4**. Ходьба, стопы "птичкой", руки на пояс.  **5**. Ходьба на наружном своде стопы, поджав пальцы внутрь, руки к плечам.  1. Локти в стороны  2. локти вниз  3-1.  4-2.  5,6,7 руки -"крылышки", движения кистями вверх и вниз  8. руки к плечам.  **6**.Ходьба "лошадками", высоко поднимая колени  1.правая рука касается левого колена  2. левая рука - правого  **7**.Ходьба "лошадками"  1. правая рука к левому плечу  2. левая рука к правому плечу  **8**. Ходьба с захлестом голени назад.  1-4. достать пяткой одноименную ладонь  5-8 - на носочках поворот, руки на пояс.  **9**.Ходьба "великанами".  Ходьба выпадами, помогая движениями рук.  **10** .Построение в круг, заняв "окошечки" между ограничителями  **11**. Деление на две подгруппы, выполнив команду: « Через одного принять упор присев"  **12**. Бег "змейкой" между ограничителями.  **13**. Бег по кругу без задания.  **14**. Бег с изменением направления по сигналу.  **15**. Подскоки с ноги на ногу.  **16**. Ходьба по кругу , руки на пояс.  **17**. Ходьба по прямой "змейкой" вперед или приставным шагом по выбору.  Одновременно дети второй подгруппы строятся в колонну по одному для выполнения бега.  **18**. Выполнение всех беговых заданий детьми второй подгруппы.  **Основная часть**.  Дети встают на ориентиры, предварительно взяв мяч.  ***Комплекс ОРУ с мячом***    **1**. И.П. -стоика, ноги врозь, мяч вниз  1. Мяч вперед  2. мяч на грудь  3. вверх  4. за голову  5. вверх  6. на грудь  7. вперед  8. вниз  **2** .И.П. - стойка, ноги врозь, мяч вниз.  1-3. Наклон вперед, коснуться мячом пола.  4. И. п.  **3**. И.П. -стойка, ноги врозь, мяч вниз  Выполнять задания по тексту: "Колено, колено, плечо, плечо, голова"...  **4.** И.П.- стойка, ноги шире плеч, наклонившись вперед , рисуем мячом восьмерку, описывая круг поочередно вокруг каждой ноги.  **5**. И.П. -стойка, ноги врозь  1. присед  2-3 отбивание мяча двумя руками  4. И. П.  **6**. "Цапля"  Стойка на одной ноге, свободная прижата к голени опорной ноги, мяч перед собой в согнутых руках.  ***Комплекс для укрепления мышц живота "Веселая обезьянка".***  **1**. И.П. - упор сидя, согнув ноги.  1. Наклон вправо, опираясь на правую руку, левая вверх, пальцы врозь.  2. И. П.  3. Наклон влево, опираясь на левую руку, правая вверх, пальцы врозь.  4. И.П.  **2**. И.П. -упор, сидя, согнув ноги  1. помахать правой рукой  2. опираясь на левую руку, правой коснуться левой стопы.  3. помахать левой рукой  4. опираясь на правую руку, левой коснуться правой стопы.  **3**. "Обезьянка и комарик" .  И.П.- упор, сидя, согнув ноги.  1-3 –сед, согнув ноги, маховые движения руками  4. И.П.  5-7 - упор, сидя, маховые движения ногами.  8. И.П.  **4**. "Бабочка"  И.П. - сед, согнув ноги, стопа к стопе.  1-4. Движения коленями вверх-вниз.  5. И.П.  **5.** "Обезьянка взлетает".  И. П. - упор сидя, согнув ноги.  1. Поднять одновременно ноги вверх, руки вперед.  2. И. П.  3. - 1  4. И. П.  **6.** И. П. Сед по-турецки  Диафрагмальное дыхание  **7.** И.П. лежа на животе  1-6 - подъем головы и плеч, руки "крылышки"  7. И. П.  **8**. И.П. лежа на животе, опираясь на предплечья.  1-7 Скрестные движения ногами.  8. И.П.  **9.** И. П. - Стоя на "листочке" "Гусеница"  **Упражнения с мячом.**  **1**. Броски мяча вверх и ловля его на месте.  **2**. Подбрасывание мяча с хлопком и ловля его на месте.  **3.** Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте.  **4.** Бросок мяча об пол, после отскока выполнить хлопок и поймать мяч.  Убрать мячи в корзину.  Игра "Ловкий жучок".  Все дети встают на листочки (мальчики - жучки, девочки - бабочки). Кроме листочков на полу есть "льдинки", но на них вставать нельзя - замерзнешь. Пока звучит музыка, «насекомые» летают, как только музыка прекращает звучать, необходимо занять любой свободный листок. Каждый раз количество листочков становится меньше, кто не успел, прячется на дереве (скамейке). Выбирается самый ловкий жучок или бабочка.  **Заключительная часть**  Пальчиковая игра "Мышки"  "По реке плывет кораблик, он плывет издалека.  На кораблике четыре очень храбрых моряка.  У них ушки на макушке, у них - длинные хвосты ,и страшны им только кошки, только кошки да коты."  Сегодня Вы показали, как сохранять правильную осанку во время выполнения заданий, как укреплять мышцы туловища и стопы, как владеете мячом. А теперь, посмотрите на изображение девочек, какое у них настроение? (радостное, грустное).  Подойдите к той девочке, у которой такое же настроение, как у вас сейчас.  Почему вы выбрали это настроение? ( ответы детей)  Если кто-то выбрал грустное настроение, спросить почему? (ответ)  Ребята, какие вы молодцы, вы показали нашим гостям, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, крепкими и сильными.  А кого бы вы хотели ещё научить? (ответы детей)  Дети прощаются с гостями и уходят. | 10 с.  15 с.  10с.  15 с.  10 с.  10 с.  10 с.  10 с.  1 мин.  2 круга  1/2 круга  20 с.  10 с.  1/2 круга  1 прямая  15 с.  2 раза  3 раза  4 раза  4 раза  3 раза  По одной на каждую ногу  2 раза  2 раза  2 раза  3 раза  3 раза  2 раза  3 раза  1 раз  По одному разу каждой ногой.  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  3-4 раза  3-4 мин.  1 раз | Интервал 2 шага, следить за осанкой.  Ноги прямые, подниматься выше на носки, движения выполнять точно под счет.  Если одновременно не получается развернуть стопы носками наружу, то разворачиваем носки поочередно.  Стопы ставить параллельно, не косолапить, вниз стараться не смотреть.  Колени поднимать выше, сохраняя осанку.  Поворот выполнять переступанием на 360 градусов.  Выполнять выпады, чередуя ноги.  Дети, выполнившие упор присев, на четвереньках доходят до скамейки и садятся, оставшиеся встают в колонну.  Не пропускать ограничители.  Соблюдать интервал.  Соблюдать интервал, после сигнала сразу выполнять смену направления.  Выполнять подскоки на обеих ногах поочередно.  Медленно, восстанавливая дыхание.  Коснулся желтого листка, выполняешь приставной шаг. Коснулся зеленого- "веревочку".  Первая сидит на скамейке во время выполнения второй подгруппой задания по прямой, первая подгруппа убирает ограничители.  Инструктор раскладывает ориентиры, воспитатель выдает детям мячи.  Движения выполнять четко по команде, на счет 1, 3, 5, 7 полностью выпрямлять руки.  Во время выполнения наклона ноги в коленных суставах не сгибать.  Касаться мячом называемых частей тела, каждый раз меняя концовку текста, стараясь запутать детей.  Не ставить ноги близко друг к другу, чтобы мяч свободно проходил и не приседать вниз.  Выполнять присед полностью  Стоять на листке неподвижно, чтобы не распугать лягушек на болоте.  Во время наклона обязательно опираться на ладонь одноименной с наклоном руки.  Предварительно напомнить детям, что такое стопа.  Маховые движения выполнять согнутыми руками и ногами, отгоняя комарика.  Спину держать ровно, тянуться макушкой вверх..  Поднимая ноги не перекатываться на спину. Работать на коротком рычаге.  Руки положить на живот. На 1-2 вдох носом, 3-6 выдох губы трубочкой.  Ноги на полу , голову не запрокидывать  "Поиграть ногами"  Выполнять поочередно каждой стопой, обыгрывая путешествие "гусеницы" к яблоку.  Стараться не уходить с ориентира, мяч высоко не подбрасывать.  Усложнение задания: выполнение с двумя хлопками. Облегчение задания: ловить мяч после отскока от пола.  Учиться выполнять движение в сторону отскакивающего мяча: сделать шаг вперед и т.п.  Стараться, чтобы мяч выполнял после броска один отскок.  Играть честно, не бегать вокруг листочков, не занимать вдвоем один лист. В конце игры поаплодировать самым ловким детям.  Дети говорят текст вместе с инструктором. Выполнять эмоционально. обыгрывая текст, подражая мышкам. Выполнять сидя на скамейке.  Рефлексия.  Попрощаться с гостями. |