*«***Остров здоровья!»**

Методическая разработка физкультурного занятия.

***Аннотация:*** Занятие составлено в соответствии с требованиями ФГОС.

Конспект ориентирован на инструкторов по физической культуре, педагогов ДОО работающих с детьми старшего дошкольного возраста, учителей по физической культуре начальных классов общеобразовательной школы в целях развития физических качеств и двигательных навыков посредством комплексного применения различного спортивного оборудования. Все задачи реализуются через игровую ситуацию, с использованием различных видов двигательной активности.

Очевидно, что не возможно разработать и использовать одну-единственную уникальную технологию здоровьесбережения. Само понятие «здоровье» представляет собой интегральное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности, его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности.

***Рябова Ольга Викторовна***

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №6 «Аленушка» г.Строитель Яковлевского района Белгородской области» (МБДОУ«Детский сад общеразвивающего вида №6 «Аленушка» г.Строитель Яковлевского района Белгородской области»

***инструктор по физической культуре***

**Форма проведения:** сюжетное занятие оздоровительной направленности.

**Место проведения:** музыкальный зал МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №6 «Аленушка» г.Строитель Яковлевского района Белгородской области»

**Участники:** воспитанники подготовительной группы детского сада.

**Проблема:** становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

**Игровая мотивация**: связь между соблюдением норм здорового образа жизни и физическим здоровьем человека.

**Цель:** приобщать детей к здоровому образу жизни с помощью применения здоровьесберегающих технологий и игровых приёмов.

**Задачи:** Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.

Развивать физические качества (выносливость, ловкость, глазомер, координацию движений), двигательную самостоятельность.

Воспитывать у детей желание заниматься спортом, чувство взаимопомощи и взаимовыручки, формировать умение работать в парах согласованно, прививать навыки культуры поведения, доброжелательности во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми, формировать чувство принадлежности к детскому коллективу.

**Предварительная работа:**

Беседа с детьми о здоровье, заучивание пословиц и поговорок.

**Ожидаемые результаты:**

* дети имеют представления о том, что такое здоровье, понимают, как поддержать, укрепить и сохранить его;
* выполняют физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат;
* проявляют эмоциональную отзывчивость;
* свободно общаются с взрослым и со сверстниками;

**Оборудование:** гимнастические палки по количеству детей, мячи малого диаметра, обручи на подгруппу детей, нестандартное оборудование: «куб-лабиринт», «беговая дорожка» - используется как ограничение круга для игры, который в дальнейшем превращается в «Остров здоровья»; музыкальный центр.

***План-конспект физкультурного занятия***

**I часть. Вводная.**

*(дети проходят в зал и выстраиваются в шеренгу)*

**Инструктор по ФК:** Группа, равняйсь, Смирно! Здравствуйте, ребята. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.

А какого человека можно назвать здоровым? *(ответы детей).*

**Инструктор по ФК:** Верно, который хорошо себя чувствует, не болеет, занимается спортом, соблюдает распорядок дня, и правильно питается.

Ребята, все ли вы можете считать себя здоровыми детьми? Почему? *(ответы детей)*

**Инструктор по ФК:** Сейчас мы это проверим. Найдите себе пару и встаньте напротив друг друга. Поиграем в игру «Как здоровье сохранить» (*игра в парах. Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения))*

Вам расскажем по порядку

Как здоровье сохранить.

Нужно день начать с зарядки,

Вслед за нами повторить:

Руки выше, ноги шире —

Три, четыре, три, четыре.

Начинаем приседать —

Раз, два, три, четыре, пять.

У здоровья есть законы

Дружно делаем наклоны

Мы играем в баскетбол.

Мы забьем в ворота гол.

Повороты делаем,

И на месте бегаем.

Очень важен спорт для всех.

Он – здоровье и успех.

**Инструктор по ФК:** Молодцы ребята, вы хорошо справились с заданием, потому, что работали дружно и сообща.

Как вы думаете, чему посвящено наше сегодняшнее занятие?

**Дети:** (ответы детей)

*Мотивация:*

**Инструктор по ФК:** Вы правы, сегодняшнее занятие посвящено здоровью. Предлагаю всем вместе отправиться на остров Здоровья.

Чтоб здоровье раздобыть,

Остров нужно посетить.

Приглашаю всех на остров-

Здоровья остров! Он для тех,

Кто c физкультурой крепко дружит,

Кого в спорте ждет успех!

Чтобы попасть на остров Здоровья нужно не только помогать друг другу в сложных ситуациях во время выполнения заданий, но и не мешать своими действиями другим.

Парами друг за другом становись. По залу шагом марш.

Только смелый и упорный

Доберётся к цели бодро.

А ещё в дороге нужно:

Знать секреты прочной дружбы. *(дети парами идут по спортивному залу и выполняют разные виды движений-заданий)*

* ходьба парами друг за другом
* ходьба с высоким подниманием колен, руки перед грудью «полочкой»
* ходьба на носках, руки вверх;
* бег поскоками, руки на поясе;
* ходьба на пятках;
* ходьба змейкой
* бег (1 минута)
* ходьба парами друг за другом.

*(дети идут по кругу парами, мальчики берут в правую руку гимнастическую палку и строятся по двое через центр).*

**Инструктор по ФК:**

Зачем шуметь и ссориться?

Нам нечего делить.

У дружных - дело спориться

Водой нас не разлить!

**II часть. Основная.**

**1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками в парах**

*(дозировка упражнений - 10 раз).*

**1.«На носочки поднимись»**

И.П. - ноги слегка расставлены, палка в вытянутых руках, хватом сверху.

1 – встать на носочки, палку поднять вверх.

2 – вернуться в и.п.

**2.Отожмись.**

И.п.- встать лицом друг к другу, ноги на ширине ступни, гимнастическая палка впереди хватом за середину, руки слегка согнуты.

1,3 - один ребенок, сгибая руки, подтягивает палку к груди, другой в это время выпрямляет руки.2, 4 - и.п.

**3. Прогнись**

И.п.- стоя в парах напротив друг друга, держать гимнастическая палка на уровне пояса хватом сверху.

1,3 – поднять руки вверх, правую (левую) ногу отвести назад.

2,4 – и.п.

**4.Наклонись.**

И.п. - стоя в парах напротив друг друга, ноги на ширине ног, гимнастическая палка внизу хватом сверху.

1 – наклон вправо (влево), левая (правая) рука над головой

2 – вернуться в и.п.

3 – наклон влево (вправо) правая (левая) рука над головой

4 – вернуться в и.п.

**5. Наклонись вперед.**

И.П. – ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках, хватом сверху.

1 – наклон вперед, палку на пол.

2 – вернуться в и.п., руки на пояс.

3 – наклон вперед, взять палку.

4 – вернуться в и.п.

**6. Присядь.**

И.п.- встать лицом друг к другу, пятки вместе, носки врозь, палка в вытянутых руках, хватом сверху.

1 – присесть, колени развести в стороны, пятки оторвать от пола.

2 – вернуться в и.п.

**7.Тяни-толкай.**

И.П. – сидя на полу, ноги слегка согнуты в коленях, ступни касаются друг друга. Палка в прямых руках на уровни груди.

1 – первый ребенок ложится на спину, держась за палку, второй наклоняется вперед

2 – вернуться в и.п.

3 - второй ребенок ложится на спину, держась за палку, первый, наклоняется вперед

4 – вернуться в и.п.

**8. Прыгни.**

И.п. - Взявшись за руки ноги вместе, гимнастическая палка лежит на полу параллельно стоп детей, дети перепрыгивают палку правым и левым боком.

**Инструктор по ФК:**

В колонну по два, становись, по залу шагом марш. *(Дети шагают по залу).*

**Инструктор по ФК**:

Что бы жить и не тужить

Без физкультуры не прожить.

Что б здоровье сохранить

Со спортом рады мы дружить!

**2. Основные движения:**

**Инструктор по ФК**:

Вы друг другу помогайте

И в беде не оставляйте

Руки другу протяни

Если можешь, помоги.

* **Отбивание и ловля мяча с отскоком из обруча.**

*(дети стоят напротив друг друга, между ними, на расстоянии 2 метра от каждого ребенка, лежит обруч. Первая подгруппа детей бросает мяч малого диаметра от плеча в обруч так, чтобы мяч отскочил в руки детям второй подгруппы).*

* **Дети делятся на две подгруппы. Первая подгруппа работает с инструктором по ФК, вторая подгруппа – с воспитателем, затем меняются местами.**

***I подгруппа*** *(мальчики, поставив обруч на пол перед собой, строятся друг за другом, девочки становятся на предплечья и колени змейкой проползают в обручи, затем меняются местами с мальчиками. По 2 раза)*

***II подгруппа*** *(дети, стоя лицом, друг к другу и взявшись за руки, приставным шагом доходят до* ***«куба-лабиринта»*** *переступают через натянутые веревки и проходят боком)*

**III часть. Заключительная.**

**Инструктор по ФК:** Мы отлично потрудились, теперь можно поиграть.

**Подвижная игра «Поймай свою пару»**

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Дружно вместе не стоим на месте

Пары ловим мы вот так.

*(по одному человеку от каждой пары детей становятся в середину нестандартного оборудования «беговая дорожка», остальные дети, взявшись правой рукой за «беговую дорожку», идут по кругу, проговаривая слова игры. После слов: «раз, два, три, лови», дети, которые шли с нестандартным оборудованием «беговой дорожкой» кладут ее на пол и догоняют детей, которые стояли в кругу, каждый свою пару. Затем, меняются местами)*

**Инструктор по ФК:** (*обращает внимание детей на лежащую на полу «беговую дорожку», вместе с детьми приходят к выводу, что это и есть остров Здоровья).*

Давайте все вместе присядем на остров Здоровья и отдохнем.

**Рефлексия:**

* Что вы делали на протяжении всего нашего путешествия?
* Как участвовали в том, что происходило?
* Какие при этом испытывали трудности?
* Каким образом вы достигли положительного результата?
* Как вам кажется, почему, это не всегда удается?

**Релаксация:**

**«Цепочка дружбы»:**— Потрите ладони друг о друга, почувствуйте тепло! Погладьте себя по щеке. Чувствуете тепло? (ответы детей) Еще потрите ладони, и погладьте соседей по щеке. Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

Собрались все дети в круг

Ты мой друг и я твой друг.

Вместе за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Подружились с физкультурой,

Весело глядим вперед.

Мы не лечимся микстурой,

Мы здоровы круглый год!

*(В заключение - детям предлагается свободная деятельность с использованием оборудования, которое применялось на протяжении всего занятия)*

***Библиографический список:***

1.Александрова, Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / Е. Ю. Александрова.–Волгоград: Учитель, 2007.–151 с.

2. Глейберман, А. Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А. Н. Глейберман.–М.: Физкультура и спорт, 2006.–256 с.

3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ/Под. ред.З.И. Бересневой.-М.: ТЦ Сфера, 2003.-32 с.(Серия "Библиотека руководителя ДОУ")

4.Лескова, Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: пособие для воспитателя/Г. П. Лескова. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.