

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

**Применение физкультурно-оздоровительной технологии
(в рамках декады молодых специалистов города)
«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»
старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)**

**Провела:
Учитель физической культуры Цветкова М.А.**

г. Сургут

**«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»
старший дошкольный возраст (5-6 лет).**

Программное содержание:

1. Продолжать формировать у детей правильную осанку, укреплять мышцы туловища и конечностей («Физическая культура»).
2. Развивать концентрацию и устойчивость внимания, координацию движений; умению переключаться на другой вид деятельности («Физическая культура»).
3. Учить правильному выполнению упражнений на тренажерах («Физическая культура»).
4. Развивать речевую активность детей, умение общаться в игровых ситуациях («Коммуникация»).
5. Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх («Безопасность»).
6. Тренировать функции дыхания, сердечно-сосудистой системы, воздействовать на общее состояние организма («Здоровье»).
7. Воспитывать умение согласовывать свои действия с действиями других детей («Социализация»).

Оборудование: массажные коврики: «Бабочки», «Морские камушки», скамья, кочки, балансиры, тренажеры» Мини-Твистер» на подгруппу детей, палки деревянные (6 шт.) длиной 70см, обручи д. – 60см (6 шт.).

Технология: правильной осанки, дыхательная, точечного массажа

Ход деятельности:

Введение в игровую ситуацию.

Ич. Педагог: Здравствуйтесь ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье и выполним несколько упражнений для укрепления своего здоровья. Наш девиз: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Давайте вместе скажем. Дети повторяют 2 раза. У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр. Он сильный и смелый. А что надо делать для того, чтобы быть здоровым?

Дети: нужно беречь себя, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, не опаздывать на гимнастику.

Педагог: Я предлагаю вам массаж против гриппа и простуды. Называется массаж «Здравствуйте». Педагог произносит слова и одновременно выполняет движения пальцами рук.

«Здравствуйте!»

Здравствуйте, ребята,

Растираем ладони рук до горяча.

Милые друзья!

Видеть вас сегодня

Очень рада я!

Я здороваюсь везде -

Растираем лоб ладонями от

Дома и на улице.

центра лба к краям.

Даже «здравствуй» говорю

Растираем над бровные

Я соседской курице.

дуги.

Здравствуй, солнце золотое!

Растираем крылья носа.

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Нажимаем на точки у носа.

Здравствуй, маленький дубок!

Здравствуй, утро!

Растираем горло сверху вниз.

Здравствуй, день!

Нам здороваться не лень!

(Стихи Т. Сикачева).

После массажа дети приступают к разминке.

Разминка. Руки вверх на носках ног. Руки за головой на пятках. Руки у плеч (круговые движения) на внешней стороне стопы. Руки на поясе подскоки. Руки в стороны, круговые движения кистями рук, на пятках. Ходьба «тараканчики». Прыжки на двух ногах вправо, влево. Ходьба «петушки и курочки» носки ног тянем, кисти рук вверх и вниз. Обычная ходьба.

Пч. Основная часть. Построение в 3 звена. Дети делятся на 3 звена, определяются звеньевые. После выполнения заданий. Звеньевые строят звенья, выполняют упражнения на дыхание, проговаривают девиз, выполняя движения ногами (профилактика плоскостопия).

1 звено: «В путь за здоровьем» (полоса - препятствие) - ходьба по корригирующим дорожкам, подтягивание на руках по скамье длиной 3м, ходьба по массажным кочкам, балансирам.

Важные слова: Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны, нам спорт с физкультурой как воздух нужны (пятками стучим о пол.)

2 звено: «Красивая спина» ору на коррекцию осанки (с использованием картинок). Упражнения выполняются детьми на индивидуальных ковриках.

ОРУ (6-8 раз)

1. «Потягивание» с гимнастической палкой, вверх на носках ног.
2. «Наклоны вправо, влево»
3. «Повороты вправо, влево»
4. «Наклоны вперед»
5. «Укрепление мышц ног», имитируем ногами езду на велосипеде, руки с палкой от груди подняты вверх.
6. «Ванька – встанька», сесть, вытягивая руки с палкой вперед.
7. «Рыбка», поднимаем вперед вверх палку, ноги от пола не отрываем.
8. «»)Качалка». Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног.

Важные слова: Для чего нужна зарядка, это во все не загадка, чтобы силу развивать и весь день не уставать (перекаты на месте с пятки на носок.)

3 звено: «Крепкие ножки» работа на тренажерах.

Важные слова: На зарядку встали дружно, наклоняться нам не трудно. За здоровьем следим, и болеть мы не хотим (упражнение «гармошка».)

Пальчиковая гимнастика «Здоровые ладошки»

Приучай себя к порядку,
Делай каждый день зарядку,
Улыбайся смелей,
Будешь здоровей.

Растираем ладони рук.
Нажимаем на каждый пальчик.
Выполняем движения
(одеваем перчатки).

П/игра «Ловишка с ленточкой».

III ч. М п/и «Салют». Педагог высыпает из корзины много разноцветных шаров. Дети собирают шарики на носках, пятках, выполняя задание.

1. Задание: принести в корзину 2 синих, 1 красный шар.
2. Задание: принести в корзину шары любого цвета 2+2.
3. Задание: принести в корзину шары цветом, похожим на цвет неба; цвета летней травы, цвета яблок.

Дыхательная гимнастика «К солнышку»

(по Б.Толкачеву)

Руки к солнцу поднимаю

Поднимают руки через стороны

И вдыхаю, и вдыхаю

вверх, делая вдох через нос.

Ну а руки опускаю,

Через стороны опускают руки

Воздух тихо выдыхаю.

И тихо произносят на выдохе:

«Ф-Ф-Ф»