**"Сказкотерапияна занятиях по физической культуре "Гуси - Лебеди″**

**Цель занятия:**укрепление здоровья детей; психо-физического развития; создание благоприятного психологического климата.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

·  Формировать потребность в активной форме деятельности и здоровом образе жизни.

·  Формировать навыки правильной осанки, правильного дыхания после бега и прыжков.

·  Развивать основные функции постановки стоп при ходьбе.

**Образовательные:**

·  Развивать умение действовать по команде, ориентироваться в пространстве, находить своё место быстро по цвету и форме.

·  Развивать умение группироваться в подлезании.

·  Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной основе.

·  Закреплять умение принимать правильное исходное положение при броске.

·  Учить принимать правильное исходное положение при отталкивании и приземляться на полусогнутые ноги.

**Воспитательные:**

·  Создавать доброжелательную, [эмоционально-насыщеную](https://pandia.ru/text/category/yemotcii/) атмосферу; ситуацию успеха.

·  Формировать заинтересованность стойкого интереса у детей к физическим упражнениям.

·  Воспитывать чувство [коллективизма](https://pandia.ru/text/category/koll/), [взаимопомощи](https://pandia.ru/text/category/vzaimopomoshmz/), доброты.

·  Прививать интерес к элементам национальных видов спорта.

**Методы:**

·  Игровой;

·  Словесный;

·  Частичный показ;

·  Показ иллюстраций;

·  Музыкальное сопровождение;

·  Краткие индивидуальные указания;

·  Использование видеосюжетов

**Форма занятия:**нетрадиционная, сюжетно – игровая с использованием нетрадиционного оборудования.

[**Здоровьесберегающие**](https://pandia.ru/text/category/zdorovmzesberezhenie/)**и здоровьеформирующие технологии:**

1.  Создание благоприятного психологического климата

2.  Использование элементов дыхательной восстанавливающей гимнастики:

·  дыхательная гимнастика «Гуси»;

·  дыхательная и пальчиковая гимнастика «Ветерок»

3.  Грамотное распределение физической нагрузки, постепенное увеличение и снижение

**Оборудование:**

**Традиционное**

**Нетрадиционное**

ü  Платочки (на каждого ребёнка);

ü  Кегли (5 шт.);

ü  Набивные мячи диаметром 8 см (4 шт.);

ü  Канат;

ü  Мешочки 200 гр. (по 2 шт. на каждого ребёнка);

ü  Корзина;

ü  Скамейка гимнастическая (h-30 см, ширина-20см);

ü  Пирожки, яблоки пластмассовые, молоко

ü  Плоские геометрические фигуры (круги, квадраты, треугольники), полоски

*Цель: закрепление знаний о геометрических фигурах, цвете; закрепление умения ориентироваться в пространстве.*

ü  Шнур с лентами (полосками, планками) используется для подлезания, прокатывания, ходьба, бега «змейкой»

*Цель: разнообразить воображение детей, развитие ловкости*

**Ход занятия:**

***Дети проходят в зал и встают на плоские ориентиры геометрических фигур разного цвета «Домики»***

**Инструктор: Доробо!**

**Дети: Доробо!**

**Инструктор: В некотором царстве,**

**В некотором государстве**

**Жили – были Маша с Ваней.**

**А в какой сказке жили,**

**Догадайтесь сами…**

***Включается видеосюжет из русской народной сказки «Гуси – лебеди»***

***Дети садятся на пол и смотрят (1мин.)***

**Дети: «Гуси – лебеди»**

***Появляется Маша (кукла в якутской одежде)***

**Инструктор: Ребята, Маша просит о помощи! Надо Ваню спасать пока родители не вернулись! Не волнуйся, Маша, мы с ребятами поможем выручить твоего братца из беды!! Поможем?**

**Дети: Да!!!**

**Инструктор: Ну, тогда нам надо поторопиться! Ой, посмотрите-ка, гуси – лебеди оставили нам маршрут! *(разворачивает письмо)* Здесь написано, что сначала нам нужно идти по тропинке.**

**№**

**п/п**

**Содержание занятия**

**Речь инструктора**

**Организационные методические указания**

**Дозировка**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (3-4 мин.)**

***Цель:* *подготовить организм к физической нагрузке, профилактика плоскостопия, искривления позвоночника; закрепить цвета и формы геометрических фигур; организовать внимание детей, нацелить на взаимовыручку***

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**8.**

**Ходьба спортивная**

**Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.**

**Ходьба на пятках, руки за голову**

**Ходьба широким шагом**

**Прыжки через «Болотца»**

**Бег умеренный**

**Бег «Змейкой»**

**Ходьба спокойная, дыхательное упражнение «Гуси»**

Медленная ходьба по залу, на вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с дли­тельным произношением звука «У-у-у-у»

Перестроение по плоским ориентирам

Ребята, нам придётся преодолеть нелегкий путь.

В пути приходится идти по высокой траве.

А теперь протопчем тропинку и пойдём на пятках.

Теперь нам надо перешагнуть через большие ямы, и ни в одну из них не упасть.

А здесь болото, посмотрите! Надо через него перепрыгнуть!

Ребята, нам надо поторопиться!

Ой, посмотрите, сколько деревьев. Надо оббежать осторожно, чтобы ни одно из них не задеть.

А теперь давайте позовём гусей

Ой, ребята, посмотрите-ка, мы попали в сказочный лес*(включается музыка «В гостях у сказки»).* И полянка здесь сказочная. Давайте с вами немного отдохнём. Мы звали с вами гусей, а прилетели стерхи – птицы счастья.

Туловище прямо, смотреть вперёд. Соблюдать дистанцию.

Спина прямая, колени поднимаются выше, нога опускается на носок, затем перекатывается на всю ступню.

Локти разведены в стороны, спина прямая, смотреть вперёд.

Руки на поясе, спина прямая, смотреть вперёд, соблюдать дистанцию.

Быть внимательнее, соблюдать дистанцию. Приземляться на полусогнутые ноги.

Руки согнуты в локтях, пальцы произвольно сжаты в кулаки.

Смотреть вперёд, дышать носом.

Соблюдать дистанцию.

Ходьба не прекращается. Плечи расправлены, восстановить амплитуду дыхания.

Дети встают «на кочки», т. е. на геометрические фигуры по цвету и форме, соответствующему их «домику»

15сек.

15сек.

15сек.

20сек.

30сек.

30 сек.

30 сек.

20 сек.

30 сек.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (12-15 мин.)**

***Цель:*** *повторение и закрепление навыков основных видов движений*

**Общеразвивающие упражнения** (4-5 мин) с платочками

***Цель:*** *распределение нагрузки на разные группы мышц, профилактика искривления позвоночника*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

**«Помашем крыльями»**

И. п. – о. с., платочки в опущенных руках.

1 - поднять платочки вверх через стороны;

2 – и. п.

**«Покажите клювики»**

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, платочки в опущенных руках.

1- наклон вперёд, платочки отвести назад

2 – и. п.

**«Ветерок»**

И. п. – стоя на коленях, платки вверху.

1 – сесть на пятки, наклон вправо,

2 – и. п.

2 – сесть на пятки, наклон влево.

**«Сядь на цветок»**

И. п. – о. с.

1 – поднять руки, помахать платочками;

2 – присесть, обхватить колени

**«Танец стерха»**

И. п. – о. с.

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой

**Дыхательная гимнастика «Пёрышки»**

И. п. – сидя, ноги скрестно

«по-туретски»

Дети собирают плоские ориентиры.

Ребята, стерхи раньше спасали людей от холода и сегодня они пообещали нам помочь. Покажите, как стерхи машут крыльями.

А теперь, давайте покажем клюв, а крылышки отведём назад!

Подул ветер и наши птички начали качаться.

А теперь стерхи погреются и сядут на цветок.

Стерхи умеют ещё танцевать и веселиться.

Давайте подбросим наши перья вверх и подуем на них.

Вот мы и отдохнули. А нам пора продолжать наш путь. Подойдите ко мне, и посмотрите наш дальнейший маршрут. Нам надо идти дальше по тропинке к ( ) печке.

Спина прямая, руки прямые.

Ноги не сгибать, смотреть вперёд, платочки отводить как можно выше.

Наклоняться не сильно.

Дыхание произвольное.

Обратить внимание на удержание равновесия.

Делается глубокий вдох носом, а выдох через рот.

Следить, чтобы дети не сталкивались

5-6 раз

5-6 раз

6-7 раз

6 раз

4х3 раза

3 раза

30 сек.

**Основные виды движения** (6-7 мин)

***Цель:*** *развитие умения оценивать ситуацию, управления своими движениями;*[*вовлечение*](https://pandia.ru/text/category/vovlechenie/)*в работу всех групп мышц*

1.

2.

3.

4.

Перешагивание через кочки (4 шт. h-30 см)

Ползание на ладонях и коленях, под верёвкой (h-50 см), в «печку» (ширина 50 см) «Змейкой»

Доползти до «пирожка» (шарика), взять его, принести и положить в корзинку.

Прыжки на двух ногах по кольцам;

Ходьба по канату боком;

Ходьба по гимнастической скамейке за «яблочками»

Метание «камней» мешочков вдаль правой и левой рукой способом от плеча.

Перепрыгивание через «Речку» (ширина 50 см) на двух ногах.

«Куобах»- 3 прыжка

Увидели ребята печку*(иллюстрация печки)*

- Печка, печка, скажи, куда гуси - лебеди Ваню унесли?

- Пых-пых-пых! Помогите мне пирожки из печки достать, но для этого вам надо выполнить задание: перешагнуть через кочки, затем проползти к печке на коленях и ладонях «Змейкой», взять «пирожок» и отнести его в корзину.

Спасибо вам, ребята! Возьмите пирожки в дорогу!

Спасибо, печка! А нам пора дальше идти *(смотрят маршрут)*

Шли ребята, шли и увидели ( ) яблоньку *(иллюстрация яблоньки)*

- Яблонька, скажи, куда гуси - лебеди Ваню унесли?

- Ребята, помогите,

Яблочки мои соберите!

Но сначала вам надо преодолеть препятствие: пропрыгать на двух ногах по кочкам, затем пройти по узкой тропинке боком, пройти по мостику и только тогда взять яблочки.

- Спасибо, вам, ребята! Помогли вы мне..

Возьмите яблочки в дорогу.

- Спасибо, яблонька! А нам надо поторопиться! *(смотрят маршрут)*

Трудно по лесу ребятам идти,

Вдруг встретилась им ( ) речка на пути.*(иллюстрация речки)*

- Речка-речка, куда гуси – лебеди полетели?

- Разбежалось молоко,

Убежало далеко.

Вы, ребята, помогите,

Ручейки ко мне верните!

Очистите моё дно от камней!

Но для этого помогите мне выбросить все камни.

Спасибо вам, ребята! Спасли вы меня.

Молока вам дам немножко

На счастливую дорожку!

- Ребята, давайте теперь соберём камни в кучку, чтобы они не попали опять в речку, но для этого нам надо перепрыгнуть через неё *(замечают гусей – лебедей).*

А вот и гуси – лебеди!

2 раза

2 раза

2 раза

1 раз

**Подвижная игра** (2-3 мин)

***Цель:****развитие внимания, ловкости, быстроты реакции*

П/и «Гуси - лебеди»

*(типа «У медведи во бору»)*

- Гуси – гуси!

- Га-га-га!

- Есть хотите?

- Да-да-да!

- Ну, тогда нас догоните,

а потом домой спешите!

- Гуси – лебеди! Отдайте нам Ваню! Мы и Машей ходим забрать его!

- Отдадим, если вы с нами поиграйте!

*(Гуси – лебеди возвращают Ваню и улетают)*

Дети потихоньку подходят к гусям, которые стоят на другой половине зала. На слова «..а потом домой спешите» дети убегают в свои «домики»

3раза

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (3-4 мин.)**

***Цель:****приведение организма в спокойное состояние, восстановление дыхания.*

Малоподвижная игра «Возвращение в детский сад»

Ну что ж, ребята, помогли мы Маше выручить братца, а теперь нам пора возвращаться..

Раз, два повернись

В детском саду очутись!

*(Под спокойную музыку дети идут в свои «домики»)*

Дети кружатся вокруг себя, не торопясь, идут на свои места.

1 мин.

*Включается видеосюжет, дети садятся на пол и смотрят*

**Инструктор:**Вот и попали мы с вами обратно в детский сад. А в какой сказке мы сегодня с вами путешествовали? Что вам больше всего понравилось сегодня на занятии? Какие трудности вы испытали? *(ответы детей)*

Вот и пришла пора прощаться. ( )До свидания, ребята!

**Дети:** ( )!

*Дети выходят из зала*