Конспект нетрадиционного физкультурного занятия

с элементами здоровьесберегающих технологий

для детей старшей группы по сказке «Гуси - лебеди».

Воспитатель: Тыргоалэ Татьяна Владимировна

Цель. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи.

1.Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений;

2.Образовательные:

- Закреплять навыки разных видов ходьбы *(на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, в приседе)*;

      - Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке через препятствия; в прыжках в высоту.

- Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, чувство ритма.

- Развивать интерес к процессу выполнения физических упражнений и к **занятиям** по физической культуре

3.Воспитательные:

- Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

- Приобщать к здоровому образу жизни.

Предварительная работа. Чтение сказки «Гуси – лебеди»; рассматривание иллюстраций и рисование рисунков по сказке; пересказ и заучивание отрывок из сказки.

Материалы и оборудование. Деревья, пенечки, речка, скамейка, камушки, ветка с яблоком, печка, домик Бабы - Яги, игрушка Иванушка, игрушка ежик, маска ежика, клубок ниток.

Методы. Наглядный, игровой, практический, словесный.

Ход занятия.

Вводная часть.

*Дети входят в зал и строятся в шеренгу.*

Посмотрите, к нам сегодня пришли гости. Они хотят посмотреть какие вы ловкие, сильные и смелые. Давайте  поздороваемся, пожелаем всем доброго утра и доброго дня!

Дети:  Здравствуйте. Придумано кем – то мудро и просто….

Воспитатель: Ребята, сегодня нас ждет интересное путешествие, но куда мы с вами отправимся, вы узнаете после того, когда отгадаете загадку.

У Машеньки – сестрицы

Унесли братишку птицы,

Высоко они летят,

Далеко они глядят.

Воспитатель: Как называется сказка, о которой говорится в загадке?

Дети:Гуси-лебеди.

Воспитатель: Какая беда приключилась с Машенькой?

Дети: Гуси – лебеди украли братца.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что Машенька до сих пор не нашла своего братца. А вы хотели бы попасть в сказку и помочь ей найти его?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда отправляемся в путь.  Путь нам предстоит дальний и  трудный. Но мы с вами сможем преодолеть его, потому что мы сильные, быстрые, ловкие, смелые и умелые.

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес  - знакомы нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно!

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг

И прошу не отставать

Братца мы идем искать.

*(Ходьба по кругу друг за другом)*

- Впереди огромные камни, поднимайте выше ноги, перешагивайте через них. *(Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе)*

- А вот и густая трава, протопчем себе дорожку. *(Дробный шаг)*

- Чтобы ветки в глаза не попали,

Давайте присядем пониже,

 Пойдем в полуприсяде под ними. *(Ходьба в полуприсяде)*

- А сейчас побежим бегом,  быстрее братца найдем. *(Бег по кругу)*

- Дорожка бежит между елками, колкими иголками. *(Бег змейкой)*

- Шагом марш.

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Никому не отставать

Братца мы идем искать.

- Стой! Остановка! Отдохнем немножко.

Дыхательная гимнастика.

Носом вдох, а выдох ртом

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте, не спеша,

Ах, погода, хороша!

- Чувствуете, какой чистый воздух. Чтобы идти дальше, давайте присядем и внимательно посмотрим по сторонам, вдруг нас подстерегает какая – нибудь опасность. Смотрите только глазками, не поворачивая головы.

Зрительная гимнастика.

Глазки вправо, глазки влево,

Глазки вверх, глазки вниз;

Закрывайте, отдыхайте.

Открывайте, поморгайте.

Где же братец? Не видать?

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. Солнце светит ярко

Нам от солнца жарко.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч,  руки опущены вниз. 1- 3 -  руки вперед, 2 – руки вверх, 4 - помахать руками на лицо. (6 -7 раз)

2. Где же братец не видать?

Может на носочки встать?

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - 2 поворот в правую сторону, рука на лоб, встать на носочки, 3 – 4 тоже  в левую сторону. (6 – 7 раз)

3. «Дровосек».

Вот и печка на пути

Далеко еще идти

Чтобы печь затопить

Дров нам надо нарубить.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке над головой. 1 – 3 – наклон вперед, 2 – 4 – выпрямиться, руки в замке над головой.(6 – 7 раз)

4. Печь нам пирожков напекла

Сядем на пенек съедим пирожок.

И.п. стоя, ноги вместе. 1 – 3 – приседание, руки вперед, 2 – 4 – выпрямиться. (6 – 7 раз)

5. Братца надо нам искать

Может нам, как зайчиками поскакать.

И.п. стоя, руки согнуты в локтях. Прыжки на 2 – х ногах в чередовании с ходьбой.

6. Упражнение на расслабление.

После тяжкого труда, надо отдохнуть всегда!

И. п. лежа на коврике, расслабив руки и ноги, вдох носом, выдох через рот со словами: все.

- Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Никому не отставать

Братца мы идем искать.

Основные движения.

- А вот  яблонька.  Яблонька нам скажет куда гуси – лебеди полетели, если мы сорвем яблочки. (на палочку привязана искусственная ветка и на веревочке яблочко)

Выполнение: дети подпрыгивают и достают яблочко.

- А это молочная речка с кисельными берегами. Нам нужно пройти через речку по мостику и не упасть.

Выполнение: ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.

*Появляется ежик.*

- Ребята, давайте поиграем с ежиком, а потом он нам покажет дорогу к дому Бабы Яги.

Подвижная игра  «Колючий еж».

Заключительная часть.

- Ребята, смотрите, ежик свернулся клубочком и покатился по дорожке. Пойдем за ним, он нас приведет к избушке Бабы Яги.

- А вот и избушка на курьих ножках. Тихонько зайдем, посмотрим, может там Иванушка.

*Дети находят Иванушку.*

- Ребята, давайте, быстрей, возьмем Иванушку и поспешим обратно, пока не вернулась домой Баба Яга.

- Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Будем быстро мы шагать

Бабке – Ежке не догнать.

- Вот и закончилось наше **путешествие в сказку**.

- А что больше всего вам понравилось? *(Ответы детей)*

- Вы такое доброе дело сделали, не смотря на все препятствия. Иванушку спасли и Бабы Яги не испугались. И всё потому, что вы дружные, ловкие, смелые, не боитесь трудностей и готовы всегда прийти на помощь.