

## **Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ как способ интеграции различных видов деятельности дошкольника.**

Дорогие Друзья!

Мы приглашаем вас сейчас на мастер – класс инструктора по физической культуре Абрамовой Светланы Григорьевны. Занятие состоит из фрагментов работы оздоровительных технологий , сюжетных и игровых типов, которые мы применяем в дошкольном учреждении с детьми. Эти технологии позволяют, самостоятельно активно двигаться, вырабатывают у детей потребность вести здоровый образ жизни самим и приглашать к активной совместной деятельности родителей.

Для написания конспекта данного занятия мы использовали литературу следующих авторов: Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольном образовании, А.С.Галанов. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. Научно-практический журнал Инструктор по Физкультуре 2012, №2. Н.А.Фомина ,Г.А. Зайцева , Е.Н.Егнатъева, С.С. Чернякина. Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок.

Наше занятие состоит из игр, ОВД, и упражнений: направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактику осанки и плоскостопия, содействующих оздоровлению различных функций и систем организма.

Описание упражнений в стихотворной форме позволяет лучше запомнить технику выполнения, с удовольствием выполнять движения образного характера и приучает слушать и слышать инструктора по ФК и воспитателя.

Данный мастер-класс был проведен с детьми старшего дошкольного возраста в МДОУ 295. , и в Институте Психолого-педагогического образования им.В.П. Астафьева 27.10.16 г.

Наш выбор- здоровый образ жизни.

Задачи познавательного характера:

- изучить сюжеты и стихотворения
- развивать мышление и воображение
- развить умение сравнивать предметы, получая ощущение касаясь их, массируя себя
- развивать умение пользоваться оборудованием и инвентарем самостоятельно, получив навык пользования
- знакомить детей о влиянии предлагаемых упражнений на организм
- познакомить с музыкой и создать эмоциональное настроение.

Задачи оздоровительного характера:

- развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп
- укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища
- развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов
- улучшение функций дыхания
- укрепление мышц туловища и конечностей, формирование правильной осанки
- развитие мышечной силы
- укрепление мышц пояса верхней конечности
- укрепление мышечного аппарата стоп и голени
- формирование сводов стоп, укрепление мышечного корсета позвоночника
- укрепление всех звеньев опорно-двигательного аппарата, особенно ног
- углубление дыхания
- улучшение кровообращения, обмена веществ
- тренировка функций дыхания, сердечно-сосудистой системы
- развитие подвижности, переключаемости нервных процессов
- восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ
- обучение пластике движений, умению расслаблять мышцы
- развитие мелкой моторики
- разрядка эмоционального напряжения

## **Тема:** Сказочное путешествие на парусном корабле

Физкультурное занятие для детей старшего дошкольного возраста

Цель интегрированного занятия: формирование целостного видения мира. Внутри выделить отдельные технологии. Продолжать формировать у детей представление о парусном корабле, воспитывать чувство гордости за мужество моряков и матросов, формировать патриотические чувства.

### **Задачи.**

#### **Обучающие:**

- Обучать и совершенствовать ОВД.
- 
- Обучать сочетать движения с музыкой.

#### **Развивающие:**

- Развивать качества: силу, выносливость, быстроту, мужество, уверенность в своих силах, внимание, мышление.
- Развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат.
- Укреплять дыхательную систему.
- Развивать двигательное воображение и творческую фантазию.
- Развивать умственные способности детей через сюжетно-ролевую направленность занятий.

#### **Воспитательные:**

- Создавать эмоциональный настрой,
- Способствовать социализации детей старшего дошкольного возраста.
- Повышать интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность.

#### **Методы и приемы:**

- Использование аудиоаппаратуры,
- Подвижные игры под музыкальное сопровождение.
- Игровые движения под музыкальное сопровождение.

#### **Предварительная работа:**

1. Чтение литературы на спортивную тематику, по парусному спорту.
2. Просмотр видеоматериалов на данные тематики.
3. Беседы на данные тематики.
4. Рассмотрение репродукций, альбомов, иллюстраций на спортивную тематику.
5. Разучивание считалок, речтативов.
6. Прослушивание музыкальных произведений о морских путешествиях,
7. Чтение сказок, загадок.
8. Подбор музыки, изготовление атрибутов.

**Материал и оборудование:** Музык. Центр, гимн. палочки и ленточки с кольцами на концах (по количеству детей), элементы одежды моряка (воротнички или др.), маска акулы, веревочная лестница, пазлы-массажные коврики, пушистый коврик, мягкий, кораблик-парусник, листочки.

**Используемая литература:** Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольном образовании, А.С.Галанов. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. Научно-практический журнал Инструктор по Физкультуре 2012, №2. . Н.А.Фомина, Г.А. Зайцева, Е.Н.Егнатъева, С.С. Чернякина. Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок. Сценарий переработала инструктор по ФК Абрамова С.Г.

#### **Ход мероприятия:**

Дети входят в зал по музыке и выстраиваются в шеренгу.

Инструктор. Здравствуйте, дети.

Вам нравится путешествовать?

На чем бы вы хотели путешествовать?

Куда бы вы хотели отправиться путешествовать?  
Предлагаю отправиться в путешествие на парусном корабле?

Отвечают. Да.

Инструктор. А кто ходит по морям и океанам на кораблях?

Дети. Моряки, матросы, капитаны.

Инструктор.  
Чтобы моряком отважным  
стать,  
Нужно силы укреплять,  
Каждый день тренироваться  
В моряков нам превращаться.  
В путешествие отправляться.

Дети надевают какой-либо морской атрибут.

Инструктор. Корабль стоит на пристани.  
Нам надо туда попасть.

Моряки, подтянитесь,  
Не зевайте, не ленитесь.  
На право повернитесь.  
Дети выполняют построение в шеренгу, равнение, поворот направо, перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному.

Мы по пристани идем,  
Ходьба на носках, руки на поясе.

И ничуть не отстаем!  
Ходьба на пятках, руки в стороны.

Как моряки мы зашагали,  
Руки за спиной держали.  
Ходьба вразвалочку.

Теперь боком мы шагаем,  
И в бинокль наблюдаем.  
Ходьба приставным шагом правым и левым боком, с наклоном вперед.

Вдруг мы чаек увидели,  
Дети «смотрят» (имитация) в бинокли.  
И быстрее побежали.  
Бег (1 мин).  
С остановкой по сигналу, со сменой направления.

Очень, очень мы спешим,  
Лучше «змейкой» побежим.  
Бег «змейкой» (30 с).

На ходьбу мы перейдем,  
И по пристани пойдем.  
Спокойная ходьба, восстановление дыхания (15 с).

Через лесенку шагаем,  
На корабль попадаем.  
Дети ходят, переступая через палки, разложенные на полу (30 с).

Мы по палубе идем,  
к парусам мы подойдем

Дети располагаются вокруг парусов.

Что бы наш корабль пошел по морю нужен сильный ветер, попробуем его создать.  
Дуем на листики.

Дружно палки мы возьмем,  
Заниматься все начнем.  
Располагайтесь на палубе свободно.

**ОРУ с гимнастическими палками.**

«У штурвала».

Вот стоим мы у штурвала, руль вращаем влево-вправо

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой вытянуты вперед. 1 — повернуться вправо, 2 — вернуться в и.п., 3 — повернуться влево, 4 — вернуться в и.п.

«Поднять паруса».

Паруса мы поднимаем паруса, паруса мы опускаем.

И.п. — то же, палка внизу. 1 — поднять прямые руки вверх, 2 — вернуться в и.п.

«Мачта».

Мачта вдруг зашевелилась, в лево, в право наклонилась.

И.п. — то же, палка вверху над головой. 1 — наклониться вправо, 2 — вернуться в и.п., 3 — наклониться влево, 4 — вернуться в и.п.

«Качка на море».

Раскачало наше море.

И.п. — широкая стойка ноги врозь, пружинка, руки вытянуты вперед. 1 — сделать перекат вправо, 2 — сделать перекат влево, 3- 4 — повторить.

«Гребцы».

И гребцы гребут быстрее.

И.п. — сидя на полу, палка в руках прижата к груди. 1 — наклониться вперед, 2 — вернуться в и.п.

«Маяк».

Показался нам маяк.

И.п. — о.с. палка в руках в низу. 1-прыгнуть, ноги врозь, руки вверх, 2 - и.п..

Вот маяк нам показался.

**ОзВД**

Инструктор. Наш корабль раскачивается на волнах.

Какими моряки должны быть?

Дети. Ловкими, сильными, здоровыми.

Инструктор. Давайте пройдем по дорожке здоровья.

Ой, какой сильный ветер поднялся, на море — шторм.

Море сильно взволновалось.

Звучит запись шума моря или соответствующая музыка.

Дети образуют круг.

Инструктор. А вы знаете, какие рыбы и животные ж и вут в море?

Дети. Дельфин, краб, акула, конек, пила, кит, звезда, осминог и т.д.

П.И. с морем.

Играем 3 раза.

Море волнуется раз,

Море волнуется два.

Море волнуется три,  
В морских животных и рыбок всех моряков преврати.

Продолжаем играть.  
Считалкой выбирается водящий.

Ребенок.

Жил да был один дельфин,  
Два конька дружили с ним,

Приплывали к ним киты,

А акулой будешь — ты!

И н с т р у к т о р

Подвижная игра «Акула и рыбки»

На водящего надевается маска акулы, все остальные участники —

**«рыбки» с хвостиками (прикрепленные ленты).**

«Акула» (водящий) должна поймать «рыбку» (сорвать ленту).

Дети.  
Рыбки, плавайте по морю  
И резвитесь на просторе.  
Веселее загребайте —  
От акулы уплывайте.

Игра проводится 3—4 раза по 30 с. На каждую игру выбирается новый водящий. В конце подсчитывается, какая «акула» поймала больше «рыбок».

Вот и кончилась игра,  
Морякам на палубу пора.

Малоподвижная игра на внимание «Палуба — трюм»

Услышав команду «Трюм!», дети должны присесть,  
«Палуба!» — встать, выпрямиться (сохраняя правильную осанку).

И н с т р у к т о р . Дети, вы хорошо занимались. Молодцы! Ну а теперь можно возвращаться в группы.

Дети снимают морские атрибуты, оставляют их на «корабле».

В группу шагом марш!

Дети выходят из зала по веревочной лестнице, лежащей на полу (сходят с корабля по трапу).

Сценарий переработала и адаптировала инструктор по ФК Абрамова С.Г.