Тема: «Как звери готовятся к зиме»

Цель: Создать условия для укрепления здоровья детей посредством использования здоровьесберегающей технологии.

Образовательные:

- четко выполнять упражнения игрового стретчинга;
- совершенствовать умение в ходьбе по ограниченной площади опоры, в прыжках в длину с места; в подлезании под дуги; в метании в горизонтальную цель лабиринт.

Оздоровительные:

- способствовать формированию правильной осанки и плоскостопию;
- укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма;

Развивающие:

- развивать двигательные навыки и физические качества;
- развивать интерес к совместной со сверстниками и взрослым деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать навыки коллективного сотрудничества, доброжелательность, умение взаимодействовать со сверстниками.

Ход образовательной деятельности.

Дети входят в зал и строятся в шеренгу.

Физкультурное приветствие.

I. Вводная часть.

Инструктор по ф./к.: Ребята, сегодня мы отправимся на прогулку в осенний лес. Посмотрим, что же происходит в лесу поздней осенью.

Налево, в обход по залу шагом марш!

Осень поздняя пришла,

С деревьев листья сорвала.

(ходьба на носках, руки в стороны)

Ветры злые пригласила,

Дождиком заморосила.

(ходьба на пятках, руки за спиной)

Тучи в небе кружатся,

(ходьба на носках, руки вверх)

Что ни шаг, то лужица.

(ходьба с выпадом)

День осенний хмурится,

Листопад на улице.

(ходьба в полуприседе)

По дороге стелется

Жёлтая метелица.

(бег на носках)

Замедляем бег, потише!

Дышим ровно, глубоко,

Медленно идем, легко.

Раз и два- считаем вместе.

Три, четыре- стой на месте!

Дети расходятся по залу.

Инструктор по ф./к:.. Вот мы и оказались в осеннем лесу. Красиво и грустно в лесу поздней осенью. Вся природа готовится к зиме. Дни становятся пасмурными, всё реже появляется солнце.

II. Основная часть

Упражнения игрового стретчинга.

1. Упражнение «Солнышко»

И. п. : ноги на ширине плеч, левая (*правая*) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1-наклониться в левую (*правую*) сторону, пока левая (*правая*) рука не коснётся пола, правая (*левая*) рука вытянута вверх. 2- и. п.)

- Деревья сбрасывают последние листочки в ожидании зимних нарядов.

2. Упражнение «Дерево»

И. п. : пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. Поднять прямые руки над головой – вдох. Опустить руки, расслабиться – выдох.)

- Легко стало веточкам, ничего им теперь не мешает.

3. Упражнение «Веточка»

И. п. : узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. На выдохе – поднять руки над головой, медленно вернуться в и. п.).

- Дольше всех держатся крепкие листья дуба, но и они скоро опадут.

4. Упражнение «Дуб»

И. п. : ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед. ноги крепко упираются в пол- вдох. Руки опустить, расслабиться- выдох)

Все деревья засыпают, с веток листья осыпают. Только ель не осыпается – ей никак не засыпается. Страх покоя не даёт: не проспать бы Новый год!

5. Упражнение «Ель большая»

И. п. : стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Развести носки врозь – вдох. Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох, вернуться в и. п.)

Инструктор по ф./к:.. Тихо и спокойно в лесу. Деревья с грустью прощаются со своими роскошными нарядами. Дунет ветерок, и редкие листочки медленно опускаются на землю.

6. Упражнение «Листопад»

И. п. : стоя на коленях, руки опущены вниз. Сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади. Отодвигая руки назад, лечь на спину, немного развести колени в стороны, руки положить на пол в стороны ладонями вниз)

Инструктор по ф./к.: Легко дышится в осеннем лесу. Упражнение на формирование ритмичного глубокого дыхания и координацию движений «Ветер». Я ветер сильный, я лечу, (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Лечу куда хочу: Хочу-налево по свищу, (повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо, (голова прямо- вдох, голова направо- выдох, губы трубочкой) Могу подуть на землю я, (голова прямо- вдох через нос, опустить голову, подбородком касаясь груди, - спокойный глубокий выдох через рот) Могу на облака. (голова прямо- вдох через нос, поднять голову вверх- выдох через рот) Но лучше тучи разгоню пока. (вдох через нос, поднять руки вверх, выдох- опустить руки)

Инструктор по ф./к.: А теперь я вас приглашаю на осеннюю полянку. Предлагаю вам посмотреть, как звери готовятся к зиме.

Продувает лес ветрами, ходят по лесу дожди.

Значит, снег не за горами, от зимы добра не жди.

Как завьюжит непогода, как завоет в белой тьме.

У зверей сейчас забота – все готовятся к зиме.

ОВД:

А медведь без дела не сидит, готовится к зимовке - устраивает уютную берлогу для сна. Бурый мишка до весны будет спать, и видеть сны.

1.»Медведь». Ходьба по скамейке «по – медвежьи» Повторить 2 -3- раза

2. «Белка». Метание шишек в горизонтальную цель. Повторить 5 раз

- Ёжик со своим семейством на медведя посмотрел и решил, что прекрасно перезимует в своей норке, заранее утеплив её сухими листьями.

3.»Ежик». Полдлезание под дуги боком. Повторить 2 – 3 раза

- Зайчик увидел всю эту суету и подумал:

«Пора мне, зайчику, линять, пора мне шубку поменять.

Зимой быть серым не могу - меня заметят на снегу».

4. «Заяц». Прыжки в длину с места.

Подвижная игра «Волк во рву»

III. Заключительная часть.

- Лисичка летнюю шубку поменяла, на теплую зимнюю.

1. Упражнение «Лиса».

И. п. : стоя на коленях, голени и ступни вместе. Сесть на пол справа (слева, согнутые ноги останутся слева (справа). Потянуться вверх, положить левую (правую) руку на левое (правое) колено, отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола.

- У волка мех стал густой, он со своими друзьями в стаю сбился, теперь им вместе никакие морозы не страшны.

2. Упражнение «Волк».

И. п. : сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу)

3. Упражнение «Жучок»- И. п. : сидя между стопами, руки вдоль туловища. Потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник. Наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат вдоль туловища на тыльной стороне ладоней)

Рефлексия:- Ребята, где сегодня были? Вам понравилось наше путешествие? А со всеми вы заданиями справились? А что вам было выполнять легко, а какие задания у вас вызывали трудности? Если у вас все получилось, то возьмите смайлик желтого цвета, а если нет то красного цвета