Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад№ 5 «Радуга» муниципального образования

«Холмский городской округ» Сахалинской области

694620 Россия г. Холмск, ул. Школьная, д. 52, тел.: 2-00-91

Физкультурное занятие

с использованием нестандартного оборудования и ИКТ.

«Путешествие в цветочную страну».

(старшая группа)

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Иманова О.А.

г. Холмск

2020 г.

Физкультурное занятие

с использованием нетрадиционного оборудования и ИКТ

«Путешествие в цветочную страну»

**Цель:** создать условия для укрепления здоровья детей средствами физической культуры, включающих в себя упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки.

**Задачи:**

1.Упражнять в ходьбе на носочках, пятках, парами, с высоким подниманием коленей, змейкой, в лёгком беге, в ползании по гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки, в ходьбе по ребристым кочкам и ребристой дорожке, в подлезании под мягкие модули на четвереньках, в прыжках из обруча в обруч.

2. Развивать ловкость, устойчивое равновесие, способность к двигательному творчеству и воображение, зрительное и слуховое восприятие, продолжить развивать умение бегать врассыпную, координируя свои движения.

3. Проводить профилактику плоскостопия, формировать правильную осанку.

4. Формировать чувства доброты, сочувствия, сопереживания.

**Оборудование:** цветы по 2 штуки на каждого ребёнка, гимнастическая скамейка, мягкие модули, ребристая дорожка, ребристые кочки, обручи, массажные коврики, слайды.

**Музыкальное сопровождение:** песня «Вместе весело шагать», «Музыка цветов», звуки природы (аудиозапись), аудиозапись для подвижной игры, музыка для релаксации, песня «Дорогою добра».

**Участники:** дети старшей группы, инструктор по физической культуре.

**Ход занятия:**

**Вводная часть**

**Инструктор:**

Здравствуйте, дети, милые дети!

Вы всех прекрасней на свете.

Ребята, а вы любите сказки? *(ответ детей)*.

Сказкотерапия

Есть волшебная страна – цветочная (слайд 1), где главным украшением была ромашковая поляна, излучающая волшебный свет.

Всем жителям этой страны было хорошо и радостно, пока не налетел холодный ветер (слайд 2). Он сорвал и разбросал ромашки.

Цветам стало очень холодно, они поникли и потеряли свой необыкновенный свет (слайд 3).

**Инструктор:**

Ребята, а может, вы поможете вернуть волшебный свет цветам? *(дети отвечают).*

Я приглашаю в сказку вас (Слайд 4)

Туда отправимся сейчас.

В одну колонну становись – в сказку смело торопись!

Игротерапия

Тёмным лесом и зелёным лугом

Мы шагаем дружно друг за другом.

Шагают. *(1 круг)*

Чтоб цветы нам не помять,

Ноги будем поднимать.

Идут, высоко поднимая колени. *(1/2 круга)*

Узкая тропинка впереди – нужно нам тропинку на носочках пройти!

Ходьба на носочках *(1/2 круга)*

Чтоб никого не раздавить,

На пятках будем мы ходить

Ходьба на пятках *(1/2 круга)*

Цветочную полянку мы вскоре увидали

И по кругу друг за другом

Туда мы побежали.

Бегут в колонне по одному. *(3-4 круга, бег быстрый)*

И опять идём мы полем, лесом, лугом…

А вот и наша цветочная полянка.

**Основная часть**

**Инструктор:**

Ребята, посмотрите, а цветы сияют волшебным светом? *(дети отвечают)*

Давайте с ними подружимся и потанцуем, может тогда, мы увидим волшебный свет.

ОРУ с цветочками (под музыкальное сопровождение *«Музыка цветов»*)

1. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки с цветами у плеч. 1 - опустить голову вперёд, 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо *(6-8 раз)*.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки у плеч; 1- поднять плечи вверх, 2- вернуться в и. п. *(6-8 раз)*.

3. И. п.: руки над головой; 1- скрестить руки, 2- вернуться в и. п., делать при этом пружинистые приседания *(6-8 раз)*.

4. И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки у плеч; 1- наклоны вперёд с поочерёдным вынесением руки *(6-8 раз).*

5. И.п.: стоя ноги на ширине стопы, руки на поясе; 1- присесть, обхватив колени руками, наклонить голову, 2- и. п. *(6-8 раз).*

6. И. п.: ноги вместе, руки над головой, прыжки с чередованием с ходьбой.

**Инструктор:**

Цветочки улыбнулись от нашего весёлого танца, они рады, что вы с ними подружились. Но волшебным светом они так и не засияли.

Что же нам делать? *(дети отвечают)*. Ребята, а я думаю, что нам надо обратиться за помощью к Феи цветов, она нам обязательно подскажет, как помочь цветам. Но дорога к ней очень трудна. Но вместе мы всё преодолеем! Правда, ребята? Давайте вернём цветочки на полянку. В одну колонну становись и за направляющим в путь!

**ОВД**

Ребята, важно не просто преодолеть эти препятствия, но и правильно их выполнить! *(показ ребёнка)*

По мосточку, по мосточку

Мы тихонько проползём.

(ползут по гимнастической скамейке, на животе, хват руками за края скамейки).

На знакомую тропинку

Мы с мосточка попадём.

(идут по кочкам и ребристой дорожке, руки в стороны).

Узкая пещера впереди, но пройти её мы всё равно должны

(ползание на четвереньках под мягкие модули).

А пещера нас вела

И к болоту привела.

На болоте кочки, кочки,

Нужно прыгать нам опять.

Раз, два, три, четыре, пять –

У мосточка мы опять.

(прыгают из обруча в обруч)

**Инструктор:**

Ребята, мы преодолели эти сложные препятствия! Но прежде, чем мы продолжим путь, давайте поиграем?

**Подвижная игра - эстафета *«Пчёлки и цветы»***

Правила игры: по всему залу расположены ромашки, дети под музыку бегают по залу, как только музыка перестала играть, дети-пчелки должны занять свой цветочек.

Ребята, пока мы с вами веселились и играли, мы незаметно подошли к волшебной тропинке, которая приведёт нас к Феи цветов (слайд 5).

(Дети идут по массажным дорожкам)

**Фея цветов:**

Здравствуйте, ребята! Я знаю, зачем вы пришли. Я наблюдала за вашим путешествием. Вы смелые, ловкие, сильные, весёлые, а главное вы дружные и добрые! Поэтому, помочь ромашковой полянке может тепло и доброта ваших сердец!

**Инструктор:**

Спасибо, Фея цветов, мы поспешим к нашим ромашкам и попробуем их оживить.

**Заключительная часть**

Релаксация

**Инструктор:**

Давайте сядем вокруг нашей ромашковой поляны, возьмемся за руки, закроем глазки. А теперь поднимем руки вверх, сделаем глубокий вдох, выдох. Представим, что внутри у каждого живёт тёплое доброе солнышко, которое своими лучиками согревает ромашки. Мысленно передайте им своё тепло и доброту. А теперь сделаем глубокий вдох и выдох. Откройте глазки!

Дети открывают глаза – цветы сияют.

**Инструктор:**

Посмотрите, какие вы волшебники! Цветы засияли волшебным светом! Без вашей помощи я бы не справилась.

Расскажите, что вам понравилось в нашем путешествии? *(дети отвечают)*

Ну а теперь нам пора возвращаться.

Ой, ребята, посмотрите, волшебная шкатулка! Кто бы нам мог её оставить? *(дети отвечают)*

Фея цветов решила наградить вас за тепло и доброту ваших сердец *(медальоны в шкатулочке)*.

Детям раздают медальоны в форме цветка.

**Инструктор:**

А теперь, детвора,

Расставаться со сказкой

Настала пора.

Ступайте, веселитесь.

И добротой своей

Вы обязательно делитесь!

В одну колонну становись, за направляющим шагом марш! (дети выходят из зала под музыкальное сопровождение  (*«Дорогою добра»*)