**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 11 города Ейска муниципального образования Ейский район**

**Конспект организованной образовательной деятельности**

**в подготовительной к школе группе**

**«Цветочное царство»**

**Автор:**

**Тищенко Наталья Александровна**

**инструктор по физической культуре**

**МБДОУ ДСКВ № 11**

**г. Ейска МО Ейский район**

**Ейск**

**2016 г.**

**С применением здороьесберегающих технологий.**

**Цель:** Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы, художественное слово. Продолжать повышать функциональные возможности уровня физической и двигательной подготовленности детей.

**Задачи:**

Образовательные.

1. Продолжать учить прыгать в высоту с места.
2. Упражнять в пролезании под дугой, не касаясь руками пола; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; в умении сохранять устойчивое равновесие, стоя на одной ноге.
3. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки.
4. Закреплять прием самомассажа.
5. Учить выражать себя в ритмических движениях и радоваться их красоте.

Развивающие:

1. Развивать гибкость движений, силу мышц живота и позвоночного столба.
2. Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений.
3. Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.

Воспитательные:

1. Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительны результатов.
2. Воспитывать бережное отношение к природе.

**Оборудование:** мячи по количеству детей, цветок на каждого ребенка, гимнастические скамейки, дуги, колокольчики.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций, беседы на тему «Мои любимые цветы», рисование цветов.

**Здоровьесберегающие технологии:** приемы самомассажа, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, пальчиковая гимнастика, релаксация.

**Ход занятия.**

**Организационный момент. Игровая мотивация.**

Инструктор: Здравствуйте, друзья. Сегодня я получила загадочное письмо (показывает). Оно излучает приятный запах. Чувствуете нежный аромат? Как вы думаете, что это за запах?

Дети: Пахнет какими - то цветами.

Инструктор: Да, не тоже так показалось. Хотите узнать от кого это письмо и что здесь написано?

Дети: Да.

Инструктор: (читает): «Дорогие ребята! Меня зову Роза. Я королева цветов и приглашаю вас к себе в гости». Нас приглашают в гости. А вы любите ходить в гости?

Дети: Да, очень.

**Проблемно – игровая ситуация.**

Инструктор: Сама Королева Роза приглашает к себе. Только вот не написала куда же нам идти. Что нам делать? А может быть мы и сами догадаемся, где живет Королева Роза?

Дети: Она живет в царстве цветов.

Инструктор: Наверное, вы правы. Раз она королева цветов, то и царство у нее Цветочное. Нам предстоит очень длительный путь с необычными препятствиями. Давайте подготовимся к нему.

**1 часть.**

Инструктор: Так, давайте все садимся

Поудобней примостимся.

За массаж вы принимайтесь,

Попрошу вас, постарайтесь.

**Самомассаж.**

1. Растирание ладоней.
2. Растирание шеи.
3. Растирание плеч.
4. Растирание коленей.
5. Растирание ступней ног.

Инструктор: А теперь друзья вставайте. Можно отправляться в путь.

Темным лесом, друг за другом, мы шагаем друг за другом.

*(Ходьба обычная)*

Чтоб цветочки не помять, ноги надо поднимать.

*(ходьба с высоким подниманием колен).*

Меж деревьев мы шагали, вдруг мы поле увидали!

*(Ходьба змейкой).*

Если только бы вы знали, как мы быстро зашагали.

*(Ходьба в быстром темпе)*

Ищем мы цветочки, чтоб сплести веночки.

*(Ходьба врассыпную с приседанием)*

Вот букет огромный вскоре мы собрали

И ковер огромный на лугу соткали.

*(Ходьба друг за другом, построение в круг).*

**2 часть.**

Инструктор: Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. А какой чистый воздух здесь. Давайте подышим им.

**Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»**

Делаем вдох правой ноздрей, указательным пальцем левой руки закрываем левую ноздрю, а правую закрыть пальцем левой руки. (повторить 4 раза).

Инструктор: Ой, ребята, посмотрите сюда! Какой чудесный встретился нам здесь цветок! (Читает задание на лепестке)

Волшебству цветка не удивляйтесь.

Смело к выполнению заданий подключайтесь.

Для разминки хороши эти чудесные мячи!

Под Фонограмму «Вальс цветов» исполняется зарядка.

**ОРУ с мячами.**

1. «Цветок качает головой»

П.П. – о.с.

1 – наклон головы вправо, руки вверх, мяч вправо

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону

6 раз

1. «Цветок поворачивается к солнцу»

И.П. – стоя ноги врозь, руки с мячом внизу

1 – поворот туловища вправо, руки вверх

2 – и.п.

3-4 – то же в влево

по 4 раза в каждую сторону

1. «Цветок прячется от дождя»

И.П. – о.с., мяч внизу

1 – присесть, руки с мячом вверх

2 – и.п.

8 раз

1. «Налетел сильный ветер»

И.П. – стоя на коленях, мяч в руках

1 – наклон вправо, ногу правую отвести в сторону, мяч вверх

2 – и.п.

3-4 – то же влево

по 4 раза в каждую сторону

1. «Цветок тянется к солнцу»

И.П. – лежа на животе, мяч в прямых руках

1 – прогнуться, мяч вверх

2 – и.п.

6-8 раз

Инструктор: Молодцы! Вы замечательно справились с заданием. Интересно, какое новое испытание приготовила нам Королева цветов? Заглянем в наш волшебный цветок (читает задание на лепестке). Слушайте внимательно!

«Чтобы попасть ко мне во дворец, вам нужно выполнить следующее задание»

1. **«Ветер затихает, чуть цветы качает»**

Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (2 раза)

1. **«Вырос в поле василек – ярко-синий огонек»**

Пролезание под дугами в прямом направлении, не касаясь руками пола. (2 раза)

1. **«На зелененьких шнурочках, висят белые звоночки»**

Подпрыгивание вверх с места, коснуться рукой колокольчика (2 раза)

1. **«На зеленой хрупкой ножке вырос шарик у дорожки»**

Стойка на правой и левой ноге, руки на поясе.

Инструктор: Ребята, вы справились с заданиями, и мы незаметно подошли ко дворцу королевы Цветочной поляны. Посмотрите, как здесь красиво! А вот какой красивый лепесток и здесь что – то есть. Прочитаем?

«Ребята, помогите мне посадить цветы. Королева Роза». Что делать будем? Поможем королеве? Итак, начинаем.

**Подвижная игра «Посади цветы»**

Звучит веселая музыка. Дети под музыку бегают врассыпную, прыгают… музыка остановилась – сигнал для посадки цветов. Нужно присесть, имитация посадки цветов.

**3 часть.**

Инструктор: Молодцы, ребята! Хорошо поиграли, а самое главное помогли королеве Цветочного царства посадить цветы. Вам понравилась игра?

Я вам предлагаю немного отдохнуть, а то скоро нам пора возвращаться домой.

**Пальчиковая гимнастика.**

Шли мы лугом по тропинке (Ходьба по кругу)

Видим – шарик на травинке (Ходьба с заданием для рук: вверх, кисть в замок - покружиться)

И совсем не горячи (пальцем нарисовать в воздухе солнце)

Солнца яркие лучи (Рисовать лучи)

Голова на ножке, в голове горошки (Показывать горошки)

Ходьба в колонне руки в стороны руки за голову.

Инструктор: Давайте полежим с закрытыми глазами на мягкой и зеленой травке.

**Проводится релаксация на фоне тихой музыки**

Закроем дети глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы словно цветы на полянке лесной,

Согретые солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает.

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают.

*(Во время чтения стихотворения незаметно возле каждого ребенка кладется цветок*).

Инструктор: Ребята, а ведь мы с вами уже дома, откройте глаза. Вот какое чудо произошло с нами. Королева Цветочной страны каждому из вас подарила цветок, который будет вам напоминать об этом путешествии. Вам понравилось в цветочной стране?

Дети: Да!

Инструктор: Мы обязательно совершим еще одно путешествие в Цветочное царство, а пока я прощаюсь с вами и желаю вам удачи. До свидания!