



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№7/2016



Использование музыки  
на занятиях  
физкультурой

Спортивный поход  
юных туристов

Оздоровительный  
квест на улице  
«Чудо-снежинка»

Мастер-класс  
для родителей  
«Танцевально-оздоровительная гимнастика»

Учимся безопасному  
поведению  
на спортивных  
мероприятиях



ФИЗКУЛЬТУРА  
ПОЛЕЗНАЯ  
И ИНТЕРЕСНАЯ

## Здоровьесберегающие технологии на занятии «Детский сад гномов» (в средней группе)

Шестакова О.Л.,  
старший воспитатель;

Орехова Г.И.,  
инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 221,  
г. Ярославль

### ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Сценарий мероприятия разработан на основе здоровьесберегающих технологий и детских видов деятельности (игровой, познавательной, коммуникативной, двигательной). Примененные психогимнастика, игровой самомассаж, ритмопластика, имитационные упражнения для развития правильного дыхания соответствуют возрасту и максимально способствуют развитию физических качеств и двигательных способностей детей 4—5 лет.

В конспекте интегративно используются элементы игровой технологии и технологии ТРИЗ, что позволяет ребенку занять активную позицию в двигательной, коммуникативной, познавательной деятельности.

*Цель:* создание условий для поддержания интереса детей к двигательной деятельности в игровой ситуации валеологической направленности и здоровьесберегающих технологий.

*Задачи*

*Оздоровительные:*

- содействовать формированию правильной осанки и дыхания во время двигательной деятельности;
- способствовать формированию интереса к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

*Образовательные:*

- упражнять в поворотах направо, налево, кругом с переступанием на месте;
- учить ходьбе и бегу в колонне по одному, «змейкой» между предметами со сменой направления и темпа;
- учить ритмическим движениям с платочком;
- способствовать техническому выполнению прыжка в длину, ползания по гимнастической скамейке на животе, удержанию устойчивого равновесия во время ходьбы по мягким модулям для достижения результата;
- развивать координационные способности и физические качества: ловкость, выносливость.

*Воспитательные:*

- содействовать осмыслению детьми собственного двигательного опыта, формированию положительного отношения к физическим упражнениям;
- способствовать формированию коммуникативных умений обучающихся при взаимодействии со сверстниками.

*Здоровьесберегающие технологии:*

- психогимнастика;
- игровой самомассаж;
- ритмопластика;
- имитационные упражнения для развития правильного дыхания;
- валеологическое образование.

*Оборудование:* туннель, мягкие модули (10 шт.); гимнастический мат с прикрепленными мягкими круглыми модулями (9 шт.); гимнастические скамейка и мат; массажные мячи; платочки по количеству детей; колпачки разных цветов с предметными моделями трудовых операций воспитателя, младшего воспитателя, машиниста по стирке белья, повара, врача; предметные картинки орудий труда младшего воспитателя по выбору (5 шт.); магнитная доска, магниты; магнитофон; колокольчик; корзинка для платочков; корзина для массажных мячей.

*Предварительная работа:* введение в сюжетно-игровую ситуацию.

\* \* \*

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Инструктор. Сейчас я расскажу вам сказку. Жили-были маленькие гномики в разноцветных колпачках, которые ходили в одну группу детского сада. Гномики очень любили помогать и мамам, и папам, и всем взрослым разных профессий. Люди знали, что трудолюбивые гномики всегда придут на помощь. И сегодня они пригласили вас, ребята, к себе в детский сад помогать взрослым. Вы хотите попасть в детский сад гномиков и стать помощниками?

Дети отвечают.

Я превращаю вас в помощников! Сейчас мы пройдем через

туннель и попадем в волшебную страну. Проходите и вставайте на «дорожку из кирпичиков».

Дети через туннель проходят в физкультурный зал и встают в одну шеренгу по росту. Инструктор убирает туннель, находит колокольчик.

Дети по командам инструктора выполняют повороты направо, налево, кругом с переступанием на месте, затем разные виды ходьбы и бега. Во время ходьбы звенит колокольчик, дети меняют направление движения по кругу.

Отправляемся к гномам-помощникам. Колокольчик будет указывать нам направление. Повернулись направо. Поедем мимо леса.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Голову не опускайте, спину держите прямо. Видим лисичку. Она крадется за добычей.

Ходьба широким шагом.

А вот и маленькая мышка хочет убежать от лисы.

Ходьба мелким шагом.

И вдруг появился медведь, лисичка испугалась и убежала. А мишка идет вперед на задних лапах, несет бочку меда.

Ходьба на внешней стороне стопы, руки круглые перед собой.

Мишка устал (*дети останавливаются*), поставил бочку

на землю (*выполняют наклон вперед вниз*) и пошел на четырех лапах (*передвигаются на четвереньках с опорой на ладони и стопы*).

Мишка устал и пошел спать в берлогу.

Дети встают.

А нам оставил для игры свои волшебные «шишки». Берем из корзинки одну, катаем ее в руках, а потом возвращаем на место в корзинку.

Дети продолжают ходьбу, берут из корзины массажные мячики, проходят круг и возвращают мячи на место.

Приготовили колеса, пересяживаемся в поезд. Вагоны не перегоняют друг друга.

Сгибают руки, готовятся к бегу.

Колеса вам помогают (*дети выполняют бег по кругу*), труба закрыта (*дышат носом*).

Едем по неровной дорожке, объезжая все камни на пути.

Выполняют бег «змейкой» между предметами.

Поезд едет с горки. Колеса быстрее крутятся.

Ускоряются во время бега по кругу.

Поезд замедляет ход.

Легкий бег, переходят на ходьбу.

Открываем трубу.

Восстанавливают дыхание во время ходьбы по кругу.

Будьте внимательны, вагоны должны остановиться далеко друг от друга.

Строятся в одну колонну, стараясь не подходить близко друг к другу.

Ребята, гномики развесили для вас колпачки. Посмотрим, кому нужна помощь. Что надо сделать?

Инструктор берет синий колпачок с предметной моделью трудовой операции машиниста по стирке белья, демонстрирует детям и прикрепляет к мольберту.

Дети отвечают.

Гномики для вас приготовили платочки.

Инструктор берет корзинку с платочками, обращает внимание детей на мягкие модули на полу.

Ребята, мы можем сейчас начать «стирку»?

Дети отвечают.

Посмотрим подсказку — зеленый колпачок.

Инструктор берет зеленый колпачок с предметной моделью трудовой операции воспитателя, показывает детям и прикрепляет к мольберту.

Дети отвечают.

Поможем воспитателю гномов положить нужные фигуры в свои домики, а остальные убрать на полку.

Ребята убирают мягкие модули, раскладывают 3 фигуры по контуру — ориентиры для перестроения.

Мы помогли воспитателю убрать камешки? Безопасно стало заниматься?

Дети отвечают.

Будем помогать стирать платочки в детском саду.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Берите по одному платочку и выходите к цветным фигуркам.

Инструктор раздает платочки. Дети перестраиваются в три звена по ориентирам для ОРУ.

### ОРУ с платочками

ОРУ выполняются под веселую музыку.

Инструктор. Берем тазик, открываем кран, насыпаем порошок, перемешиваем.

Дети имитируют действия, названные инструктором.

Замачиваем платочки.

И.п.: стоя, ноги вместе, платок в обеих руках, хват за концы сверху, руки опущены вниз.

1—2 — полуприсед; 3—4 — подняться на носки, платочек вперед-вверх.

Стираем платочки.

И.п.: ноги на ширине плеч, платок в обеих руках, руки согнуты в

локтях, кисти развернуты друг к другу и направлены вперед.

1 — правую руку и плечо вытянуть вперед, левый локоть и плечо отвести назад; 2 — то же со сменой рук. Упражнение выполняется с «пружинкой».

Прополощем платочки.

И.п.: ноги на ширине плеч, платок в правой руке, руки опущены вниз.

1—2 — руки перевести вправо через низ; 3—4 — то же в другую сторону. Можно добавить перенос веса тела с ноги на ногу.

Приготовились отжимать платочки.

И.п.: ноги на ширине плеч, платок в обеих руках, хват за концы сверху, руки опущены вниз.

1—2 — наклон туловища вперед, руки вместе с платком вытянуть вперед; 3—7 — кистями выполнять движения в разные стороны, имитирующие отжимание; 7—8 — и.п.

Встряхнем платочки.

И.п.: ноги вместе, обе руки опущены вниз, платок в правой руке.

1—2 — выпад вправо, правая рука через сторону вверх, взмах платком; 3—4 — и.п. Повторить то же другой рукой.

Сейчас мы будем сушить платочки.

И.п.: ноги вместе, руки вытянуты перед собой, платок в обеих руках, хват за концы сверху.

1 — ноги в стороны врозь; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

И.п.: ноги вместе, руки вниз, платок в правой руке.

1—7 — кружение в правую сторону, правая рука вверх; 8 — и.п.

Вы отлично помогли машинисту по стирке белья! Приятно заниматься с чистыми платочками. Сложите их в корзинку.

Дети выполняют.

Инструктор берет розовый колпачок с предметной моделью трудовой операции младшего воспитателя и передает детям.

Подумайте, ребята, кому нужно будет помочь?

Дети отвечают.

Инструктор выкладывает оборудование для ОВД: гимнастический мат, мат с прикрепленными круглыми цветными модулями, скамейку.

## ОВД

Инструктор. Чтобы помочь младшему воспитателю, нам надо потренироваться.

Дети ползают по гимнастической скамейке на животе.

Нужно выйти по правильной дорожке, по кочкам. Будьте внимательны: нельзя наступать на красные кочки.

Ходьба по мягким модулям с удержанием равновесия.

Зайчики прыгают вперед от лисички.

Прыжки в длину с места.

После выполнения ОВД дети встают в шеренгу. Инструктор убирает оборудование.

Я покажу вам картинку. Если она подходит для работы младшего воспитателя, поднимите правую руку, а если не подходит, ничего не делайте.

Инструктор показывает предметные картинки, дети выполняют задание.

Ребята, мы помогли младшему воспитателю. В чистом зале приятно и полезно заниматься физкультурой!

Посмотрим, кто же еще ждет помощи?

Инструктор берет желтый колпачок с предметной моделью трудовой операции повара, показывает детям, прикрепляет к мольберту.

Дети отвечают.

### Подвижная игра «Повар»

*Задача:* развивать ловкость, упражнять в беге с увертыванием.

Все участники встают в круг и закрывают глаза. Выбирается один водящий — повар. Игроки открывают глаза и зовут повара: «Повар, повар, выходи, овощи все собери». Повар отвечает: «Я здесь» — и выпрыгивает в середину круга. Участники раз-

бегаются, а повар их ловит («собирает овощи»). Игра заканчивается по сигналу инструктора и по желанию повторяется.

Инструктор. Мы собрали все овощи, помогли повару.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Посмотрите, ребята, всем ли мы помогли в детском саду гномов?

Дети находят оранжевый колпачок. Инструктор берет его, показывает детям предметную модель трудовой операции врача.

Ребята, кому мы можем сейчас помочь?

Дети отвечают.

Хорошо, наверное, не все ребята знают, что после игр наше сердечко надо успокоить. Послушаем его.

Дети прикладывают руки к сердцу. Восстановительное дыхание.

### Малоподвижная игра «Найди... (часть тела)»

*Задача:* закреплять знание частей тела.

Инструктор. Хорошо, вы знаете, где находится сердце. А сейчас покажите ваши уши...

Инструктор называет разные части тела, дети их показывают.

Вы молодцы. Мы сегодня бегали, прыгали, играли, и поэтому все будем здоровы.

## Игра

### «Раньше — позже»

*Задача:* учить детей составлять логическую временную цепочку, побуждать к самоанализу, осознанию результатов двигательной деятельности.

Инструктор задает детям вопросы, обращая их внимание на мольберт с колпачками:

- ◆ Что мы сейчас делали?
- ◆ А что было раньше?

- ◆ Кому мы помогали?
- ◆ А кому мы еще раньше помогали?
- ◆ Как вы думаете, что будет после занятия?
- ◆ А потом?

Дети отвечают.

Инструктор. Я предлагаю вам скорее отправиться в группу и рассказать о своих приключениях воспитателю.

Дети выходят из зала.