

Лисовая Наталья Васильевна,
инструктор по физической
культуре СП «Детский сад
Ручеек» ГБОУ СОШ №1 города
Похвистнево Самарской области

КОНСПЕКТ

НОД по физическому развитию детей старшей группы с применением здоровьесберегающих технологий кинезиологии и ортобиотики «НЕОБЫЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

Цель: повышение физиологической активности органов детского организма, развитие моторных функций детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением имитационных движений по звуковому сигналу (музыка); в беге в колонне по одному и в рассыпную по залу;
- закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры (по гимнастической скамейке);
- упражнять в прыжках в длину с места;
- продолжать совершенствовать умение ползать на четвереньках, опираясь на колени и ладони, в сочетании с подлезанием под дугу;
- развивать у детей творческую двигательную деятельность, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях, внимание, фантазию, способствовать игровой инициативе;
- стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение, снимать психоэмоциональное напряжение у детей с помощью игровой гимнастики;

- продолжать прививать навыки элементарного самомассажа и релаксации для снятия мышечного напряжения;

- Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре;
- Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды;
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье;

Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Оборудование:

- мультимедийная книга сказок;
- гимнастические коврики - 6 шт.;
- гимнастическая доска (ш.-15 см.);
- Яблонька с "яблочками" - шариками (6 шт.);
- корзина;
- "Печка" - дуги (2 шт.) высотой 50 см., стилизованные под печку;
- "Речка" - лента синего цвета (ш.- 50 см.),
- шапочка "Репки";
- музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

Дети заходят в зал под веселую музыку и строятся в шеренгу.

Воспитатель сообщает детям о посылке, пришедшей по электронной почте. Предлагает вместе посмотреть, что в ней (в посылке мультимедийная книга сказок). Предлагает рассмотреть необычную книгу. Сообщает детям о том, что книга волшебная: дети, попадая на страницы книги, превращаются в героев сказок. Интересуется, не хотели бы дети отправиться в необычное путешествие по страницам книги. Дети соглашаются, и воспитатель приглашает их на первую страницу волшебной книги.

• **Ходьба и бег - динамическое упражнение с речевым сопровождением на зрительно-моторную координации "Теремок"** (1 страница книги)

<p><i>Стоит в поле теремок. Он не низок, не высок. Солнышко над ним сияет. Терем в гости приглашает.</i></p>	<p>Ходьба обычная колонной по одному; ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; руки вверх, пальцы сжимать в кулак и разжимать на каждый шаг.</p>
<p><i>Как-то рано поутру, Бросив старую нору, Мышка по полю бежала, Теремок тот увидала</i></p>	<p>Бег на носках семенящим шагом с имитационными движениями рук и головы.</p>
<p><i>Вслед за мышкой в поле том Лягушка увидала дом.</i></p>	<p>Ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы (ноги расставить на ширине плеч, присесть и соединенные ладони поставить вместе между ног).</p>
<p><i>По дорожке, угадай-ка, Кто к нам скачет, дети? (зайка)</i></p>	<p>Подскоки на правой и левой ноге поочередно.</p>
<p><i>Времени прошло немного, Шла лисичка той дорогой.</i></p>	<p>Мягкая, плавная ходьба с носка на всю ступню скрестным шагом. Движения с плавным разворотом туловища и головы (хитрая улыбка на лице).</p>
<p><i>Вдруг из чащи темной Выскочил волчок бездомный.</i></p>	<p>Ходьба широким шагом.</p>
<p><i>Вышел Мишка косолапый, Почесал затылок лапой. Не хватает места Мише. И полез медведь на крышу</i></p>	<p>Ходьба на внешней стороне стопы лицом вперед, правым и левым боком с наклонами туловища из стороны в сторону.</p>
<p><i>Только Мишка взгромоздился,</i></p>	

Терем тут же развалился. А зверюшки испугались И от страха разбежались	Легкий бег в рассыпную по залу
--	--------------------------------

- **Дыхательная гимнастика «Новый теремок».**

Задачи: формировать у детей правильное речевое дыхание (дышать носом естественно и без задержки, выдоха должен быть плавным и длительным), формировать навыки восстанавливать ритм дыхания после двигательного упражнения.

А потом собрались зверюшки вместе и построили новый теремок.

<i>Вот такой ширины,</i>	Руки развести в стороны - вдох носом. Вернуться в и.п. - плавный, длительный выдох через рот.
<i>И вот такой вышины</i>	Руки поднять вверх через стороны - вдох. Вернуться в и.п. - выдох.

И места в нем всем хватило.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель приглашает детей отправиться на следующую страницу книги.

- **Игровой комплекс партерной гимнастики "Колобок"** (2 стр.)

Жили-были дед и баба на поляне у реки

И любили очень-очень на сметане колобки.

Слова	Упражнение	Исходное положение
<i>Утром раннею порой пошла бабка за мукой.</i>		
<i>По амбару помела. По сусекам поскребла.</i>	Наклоны вперед.	сидя, ноги широко развести в стороны.
Пальчиковая гимнастика:		
Задачи: Развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, двигательнo-слуховую координацию движений. Совершенствовать произвольное внимание,		

аналитическое восприятие речи.

Хоть у бабки мало силы, (дети сжимают и разжимают пальцы вытянутых вперед рук в кулаки одновременно двумя руками)

Бабка тесто замесила (сжимают и разжимают кулаки поочередно).

Долго ждать она не стала (Ладони напряжены. Скользящие движения одной ладони по другой вверх, вниз).

Быстро колобка скатала (круговые движения одной ладони по другой).

Маслица добавила (ладони расслабить, встряхнуть кистями),

Да и в печь поставила (руки соединить в замок и поднять над головой).

<i>И стал колобок печься на одном боку, на другом боку.</i>	Наклоны вправо и влево	сидя, ноги врозь, руки, соединенные в замок, над головой
<i>Колобочек поднялся И румянцем налился. Из печи его достали И в сметане обваляли.</i>	Перекаты с боку на бок;	лежа на спине, руками обхватить колени
<i>Колобочек полежал, Прыг! И в окошко убежал.</i>	Бег по кругу друг за другом	
<i>Вдруг за речкой на пригорке Зайца встретил возле норки.</i>	Прыжки на месте с переменной ног вперед назад.	руки на поясе, ноги слегка расставлены.
<i>А в овраге встретил волка, Волк сидел зубами щелкал.</i>	Сгибать ноги сначала поочередно, а затем одновременно	сидя, ноги врозь, руки сзади в упоре.
<i>На встречу по дороге Брел медведь к своей</i>	Ходьба на ягодицах вперед и назад на	сидя, ноги вместе, руки согнуты в локтях и прижаты к

берлоге.	три счета	туловищу
----------	-----------	----------

• Кинезиологическая гимнастика и Гимнастика для глаз «Лисонька облизывается».

Задачи: улучшать кровоснабжение глаз, нормализовать тонус глазодвигательных мышц, способствовать быстрому снятию зрительного утомления, координировать движения глаз и языка для развития межполушарного взаимодействия.

На опушечке в лесу встретил рыжую лису. Увидела лиса колобка и облизнулась.	Глазами и выдвинутым языком делать совместные однонаправленные движения (по верхней дуге, по нижней дуге вправо-влево, по кругу, из стороны в сторону)
---	--

Не удалось лисе перехитрить колобка, потому что он умный был.

Воспитатель приглашает детей отправиться на следующую страницу книги.

• ОВД по мотивам русской народной сказки «Гуси-лебеди» (3 стр.):

«Печка» - ползание на четвереньках опираясь на колени и ладони в сочетании с подлезанием под дугу (высота 45 см.).

«Речка» - прыжки в длину с места через линию (ширина – 50 см.).

«Яблонька» - упражнение в равновесии. Ходьба с шариком на ладони по гимнастической скамейке.

После выполнения ОВД воспитатель предлагает детям отправиться в следующую сказку.

• Подвижная игра «Репка» (4 стр.) «Репка» становится в центр круга, приседает. Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

Репку мы сажали,

Репку поливали (идут в другую сторону)

Уродилась репка (поднимают руки вверх)

Хороша и крепка. (руки в стороны)

Репка, репка покружись

А потом остановись. (хлопают в ладоши, «репка» кружится)

Раз – два, не зевай! (прыжком повернуться лицом из круга)

И ребяток догоняй! (дети разбегаются, а «репка» – догоняет).

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

• **Игровой массаж по мотивам русской народной сказки «Снегурочка»** (5 стр.)

Задачи: развивать умение снимать эмоциональное и мышечное напряжение. Оптимизировать мышечный тонус. Прививать навыки элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица

Жили-были дед да баба. Детей у них не было. Однажды зимой решили они снежную дочку себе слепить.

Вот взялись они за дело.	Потереть ладошки
Лепят куколку умело:	Сжимание одной ладони другой
Ножки, ручки, голова...	Ноги на ширине плеч. Наклон. Провести руками по ногам снизу вверх, выпрямиться. Погладить правой рукой левую от кисти к плечу и наоборот. Голову погладить от темени к подбородку.
Видят – кукла ожила.	Хлопок в ладоши перед собой
Беленькое личико, Румяньенькие щечки.	Провести тыльной стороной ладоней от подбородка до висков. Круговые движения в области щек от носа к ушам
Бровки нарисованы черным уголёчком,	Слегка надавливая провести по бровям указательными пальцами
Как малинка, её губки,	Помассировать уголки губ.
Глазки, словно незабудки,	Легкие надавливания на внешний и затем на внутренний уголок глаз по 3 раза
Вьётся русая коса по	Поглаживающее движение от лба к затылку

плечам до пояса.	и по плечу сначала правой потом левой рукой.
------------------	--

- **Релаксация.**

Задачи: Формировать умение чувствовать разницу между напряжением и расслаблением (без мышц лица); напрягать и расслаблять отдельные группы мышц; вызывать ощущения расслабления, тяжести, тепла (в мышцах рук); ощущения расслабления, тяжести, тепла (в мышцах ног); сочетать упражнения мышечной (тепло, тяжесть в мышцах рук, ног, живота, спины, лица) и психической релаксации (я отдыхаю, спокоен, здоров, уверен в себе...). Развивать умение ослаблять или нейтрализовать психическое и мышечное напряжение.

Воспитатель предлагает детям представить, что они как и Снегурочка вылеплены из снега: "Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и Снегурочка начала таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки (упр. «Тряпичная кукла») и т. д. Снегурочка превращается в ручеек, который весело и звонко бежит по камушкам (дети мягко опускаются на пол, расслабляются и слушают журчание ручейка).

Воспитатель:

Глазки закрываем...

Спокойно отдыхаем...

Дышим все легко...

Ровно... глубоко...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Тут и книжечке конец,

А кто слушал, — молодец!

- **Рефлексия.**

Воспитатель предлагает: детям, которым было не интересно или сложно выполнять задания – присесть, обхватить колени руками, голову опустить;

Детям, которым было интересно и они легко и с увлечением справлялись с заданиями – подпрыгнуть, руки вверх.

Дети колонной по одному под веселую музыку выходят из зала.

Список литературы.

1. Здоровьесберегающие технологии в образовании. Козина О.Б. “Весёлая физкультура для детей и их родителей”. Ярославль -Академия развития. 2005 г.,
2. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Москва – Гном Д 2003 г.,
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении. Москва – Скрипторий 2006 г.,
4. Голомидова С.Е. Физкультура, нестандартные занятия. Волгоград издательско – торговый дом “Корифей” 2005 г.,
5. Интернет-ресурсы.