

**Конспект организованной образовательной деятельности
по физическому воспитанию с использованием здоровья сберегающей
технологии «Дыхательная гимнастика » (Стрельникова)**

Старшая группа группа.

«Цветок Здоровья»

Дети заходят в зал на экране «Фея Винкс печальная»

Воспитатель: Ребята посмотрите какая девочка! Только почему- то она грустная голос феи. Ребята я заболела но мене пчелка мая сказала что есть волшебный цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Мне сказали волшебные врачи если я его не понюхаю то мои крылышки больше не когда не смогут меня поднять и я буду часто болеть. Ребята помогите мне пожалуйста найти этот цветок.

Воспит. А где же искать этот волшебный цветок? Где находится эта страна Неболейка?

Второй слайд голос

Фея. я дам вам в путь волшебный клубочек он укажет вам дорогу к цветку здоровья и подскажет как пройти препятствия попадающие на вашем пути

Воспитатель: В дороге нужно быть внимательным - в путь! Фея ты дождись нас, мы принесем тебе цветок.

1 часть. Дети идут по залу, выполняя движения.

Первое препятствие

Для того чтобы попасть в волшебную страну нужно пройти по волшебным камням на носочках.

Второе препятствие необходимо держать руки за головой и на пяточках пройти по волшебным дорожкам

Смотрите, кажется на пути стоят пеньки их нужно обойти. *Ходьба змейкой.*

Посмотрите, на этой тропинке совсем нет препятствий, а нам нужно быстрее добраться до страны, может побежим?

Ух устали, необходимо отдышаться, чтобы сердце успокоилось. *Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.*

Здоровье заберегающая технология: «Ветер»

Сколько цветов на полянке, как они пахнут !!!давайте понюхаем их, может среди них есть наш цветок?.

И.п –основная стойка. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 сделать полный вдох ,выпячивая живот.

2 задержать дыхание на 3-4 сек.

3 сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. 5 раз

На пути указатель с табличками

Дети стоят в одной шеренге. Воспитатель показывает таблички с указателями:

«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».

«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».

«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».

Воспитатель: Какую дорогу вы выберите?

Дети: Мы пойдем прямо

Воспитатель: А может, ляжете спать или конфет поедите?

Дети: Нет.

Воспитатель: Тогда вперед.

II часть.

Смотрите, впереди три ручья, мы сможем через них пройти только разделившись на три команды. В конце ручьев педагог замечает корзину с мячами. Вот клубочек мне говорит, что необходимо с ними выполнить упражнения, чтобы продолжить путь.

И, п.: 1-2-руки в стороны, вверх, 3-4-опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой(5-7 раз).

И. п.: ноги на ширина ступни, мяч в правой руке. 1-2поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6раз).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2вернуться в исходное положение(5-6раз).

И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-3-прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4раза).

И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5-6 раз).

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).

И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1-8 (3-5раз).

Ну вот и справились, пора нам дальше в путь.

Основные виды движений(препятствие) пролезание через норки

А сейчас на пути ещё сложнее задания нежно пролезть через пещеры

Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого (2-3раза),

Прыжки через (пеньки) барьеры разной высоты с продвижением вперед.

Теперь пролезаем через мостик, не пойдём по нему чтобы не упасть.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками(хват рук с боков скамейки)-2-3 раза.

Воспитатель: Молодцы, все препятствия преодолели.

Давайте отдохнём и поиграем.

Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко.

Подвижная игра «Витаминки»

Зал (организм человека). У детей круги разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы

внутри вас. Эти витамины (круги) расположенных по залу. А я буду микроб. Звучит музыка. Вы витамины, находите свои цвета во время музыки, перестает музыка, микроб хочет вас заразить микробами. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

Воспитатель: Молодцы. Ой кажется цветок «здоровья» распустился, но запах какой-то знакомый. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов.

(Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндер-сюрприз, в которые вложены кусочки чеснока). Понюхайте, их! (Дети берут цветы, нюхают). Чем пахнут цветы здоровья?

Дети: Чесноком.

Воспитатель: Запах чеснока отпугивает ужасные микробы, и почуяв этот запах они к вам близко не подойдут. Нам можно возвращаться назад, но времени у нас не осталось. Волшебный клубок предложил вернуть нас к фее по волшебству.

Закрыли глаза и произнесли волшебные слова:

Бибеди ,бобеди, Бумс!!!!!!(Повторить три раза при этом закрыв глаза)

Вот и Фея. Мы принесли тебе цветы здоровья, теперь ты снова будешь здорова и сможешь летать. А нам пора в детский сад, до свидания!

Рефлексия

Ребята, я забыла как называлась та страна в которой мы с вами побывали?

Для чего мы в неё пошли? Какое доброе дело мы сегодня сделали?

Есть ли у нас с вами такой цветок? Что мы можем сделать, чтобы он был с нами всегда и убивал микробов?

Что еще можно делать с чесноком, чтобы быть здоровыми?

