

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида
детский сад № 28 Красносельского района г. Санкт - Петербурга

Зачетная работа
Современные здоровьесберегающие технологии

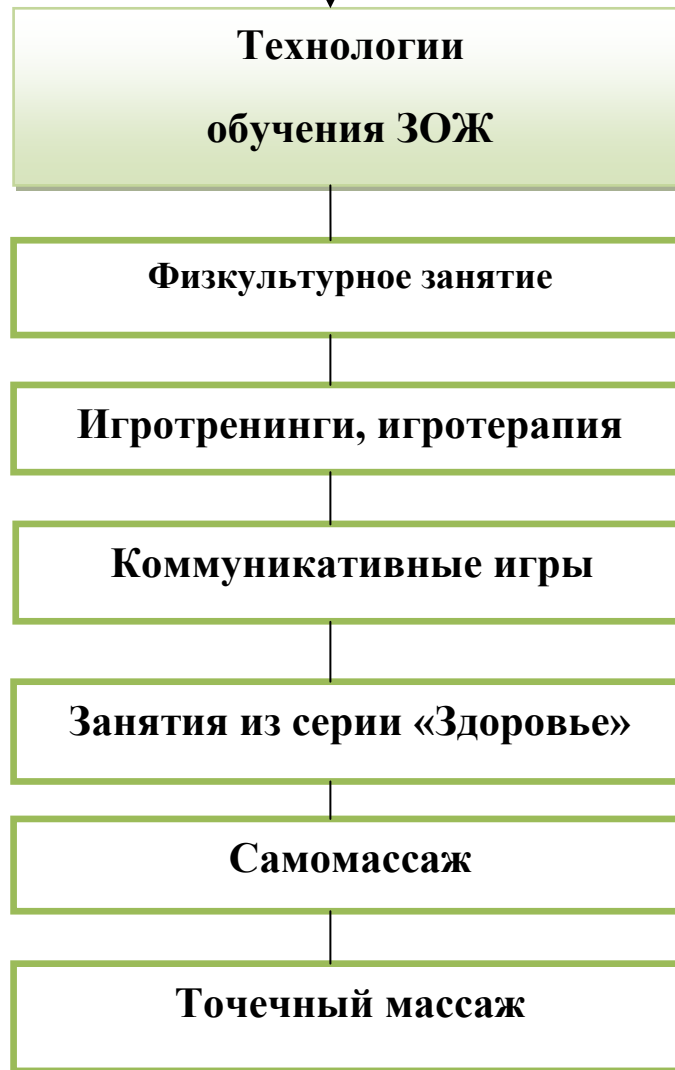
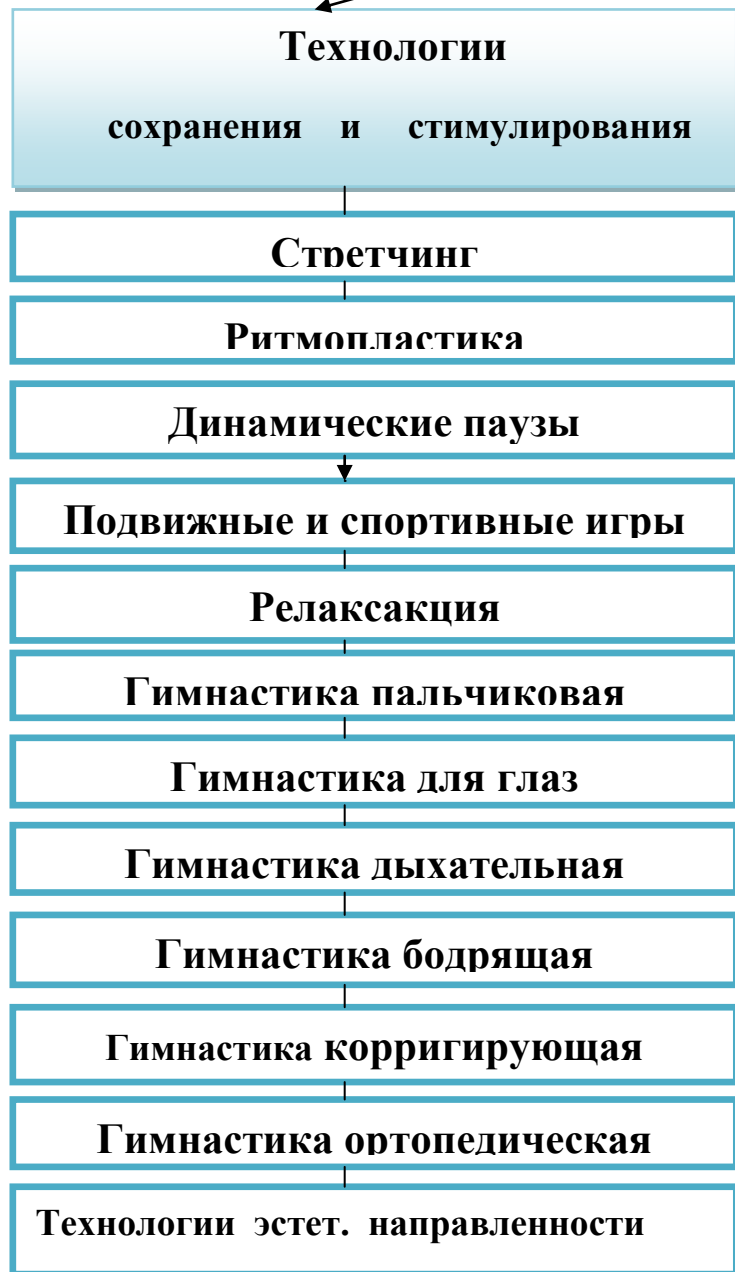
Авторы:

Слушатели КПК ГБДОУ д/с № 28

Педагогический коллектив:

Смирнова Татьяна Васильевна (инструктор по физической культуре)
Чепелева Наталья Георгиевна (воспитатель)
Ярмухаметова Зоя Васильевна (воспитатель)
Горчакова Наталья Александровна (воспитатель)
Евсеева Антонина Викторовна (воспитатель)

Современные здоровьесберегающие технологии



Использование современных образовательных здоровьесберегающих технологий

Конспект физкультурного занятия, построенного на подвижных играх (старшая группа)

Технология сохранения и стимулирования здоровья (подвижные и спортивные игры)



Задачи:

1. Способствовать укреплению организма детей по средствам двигательной игровой деятельности на занятии
2. Закреплять двигательные умения и навыки: строевые упражнения, разные виды ходьбы (враспынную, змейкой), прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, бег с ловлей и увертыванием, равновесие, лазание, подлезание, отбивание и катание мяча.
3. Способствовать развитию физических качеств, внимания, быстрой реакции на сигнал.
4. Развивать эмоциональное настроение, интерес к физическим упражнениям и занятиям физической культурой, потребность в здоровом образе жизни.

Оборудование:

- нагрудные картинки: заяц, ворона, лиса, сова
- 4 разноцветных кубика – ориентира
- кружки – домики – 10 шт.
- гимнастическая стенка
- гимнастическая скамейка
- кирпичики – 10 шт.
- мячи – 11 шт.
- 2 корзины
- натянутая веревка
- 5 обручей
- атрибут для совы (палка с лентами)
- мешочек с бочонками (12 шт.)

Ход занятия:

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор:

Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас игровое занятие. Мы поиграем в веселые игры, покажем какие мы быстрые, сильные, ловкие и выносливые. И сегодня на занятии у нас в гостях лесные жители (показ картинок: заяц, лиса, сова, ворона) Они хотят поиграть в месте с вами и узнать, какие игры с их участием вы знаете.

В первой игре наши друзья хотят узнать, как вы умеете строиться в колонны, как сможете быстро найти своих ведущих.

Воспитатель ставит 4 кубика – ориентира с разных сторон зала

Игра «Найди ведущего» (ходьба, ориентировка в пространстве)

Физ. рук. назначает 4-х ведущих и надевает им нагрудные картинки: заяц, лиса, сова, ворона.

По команде дети перестраиваются в 4 колонны около кубиков – ориентиров.

Под музыку дети маршируют в рассыпную по залу, ведущие – на месте. На остановку музыки дети уходят к стене, отворачиваются и закрывают глаза, в это время ведущие меняются местами.

На сигнал: «Найди ведущего!», дети строятся за своим ведущим. Отмечается команда, которая быстрее выполнит задание. Игра повторяется 2 раза.

Воспитатель убирает кубики – ориентиры, снимает нагрудные картинки

Инструктор:

А сейчас отгадайте загадку.

Что за зверь лесной,

Встал, как столбик, под сосной,

И стоит среди травы,

Уши больше головы? (Заяц)

Какую игру про зайцев вы знаете? (Бездомный заяц) Нам нужно выбрать охотника и бездомного зайца

Воспитатель раскладывает кружки – домики (по количеству на 2 меньше, чем число играющих детей)

Дети строятся в круг, по считалке выбирают охотника и бездомного зайца.

В этой игре мы покажем умение быстро бегать, быть внимательными и дружными, выручать своих друзей.

Подвижная игра «Бездомный заяц» (бег, ОРУ)

На полу обозначают круги (домики для зайцев) по количеству на 2 меньше, чем число играющих детей.

1 вариант:

Зайцы встают в домики, бездомный заяц и охотник встают с разных сторон.

Дети говорят хором: «Раз, два, три, лови!» - звучит музыка, бездомный заяц убегает от охотника, подбегает к домику какого-нибудь зайца, хозяин домика уступает ему свое место, а сам становится бездомным и убегает от охотника. Если охотник поймал зайца, то они быстро меняются ролями.

2 вариант:

Под музыку зайцы прыгают врассыпную по залу, выполняют ОРУ, на остановку музыки, по сигналу ведущего: «Охотник!», зайцы прячутся в домики, появляется охотник, который старается поймать бездомного зайца. Далее игра повторяется аналогично 1-му варианту.

Игра повторяется 2 раза (1 раз – 1-й вариант, 1 раз – 2-й вариант)

Дети собирают круги - домики

Инструктор:

А сейчас отгадайте, кто хочет с нами поиграть.

Хитрая плутовка, рыжая головка,

Хвост пушистый - краса!

А зовут ее... (Лиса)

Какую игру с участием лисы вы знаете? (Колобок) Нам нужно выбрать лису.

Дети берут из мешочка по 1 бочонку, раскручивают их, у кого в бочонке окажется картинка лисы, тот становится лисой (надеть нагрудную картинку Лисы)

В этой игре мы покажем умение правильно отбивать мяч от пола 1 –й рукой, прокатывать его и быстро бегать, постараться не попасться лисе.

Подвижная игра «Колобок» (отбивание мяча, катание, подлезание, бег)

«Лиса» встает на одной стороне зала. Врассыпную по залу располагаются остальные дети — «колобки», в руках у каждого по мячу. По сигналу взрослого они начинают отбивать мяч, двигаясь в разных направлениях, под четкое совместное произнесение слов:

Я – веселый колобок, колобок
У меня румяный бок, вкусный бок
Я от бабушки ушел, я от дедушки ушел,
Никого я не боюсь, по дорожке покачусь!

1 вариант: С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала, бегут за ними и кладут мячи в корзины, стоящие там, продолжают двигаться по залу со словами:

Ой, беда, беда, беда, ой, беда!
Может съесть меня лиса,
Очень быстро покачусь,
Может быть, еще спасусь!

После этого начинается бег с ловлей и увертыванием: «лиса» ловит «колобков». Пойманный «колобок» выбывает из игры.

2 вариант: С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала под натянутой веревкой, бегут за ними, подлезая под веревку, и кладут мячи в корзины. Далее игра повторяется аналогично 1-му варианту.

Игра повторяется 2 раза (1 раз – 1-й вариант, 1 раз – 2-й вариант)

Воспитатель снимает нагрудную картинку Лисы

Инструктор:

А сейчас отгадайте, кто будет с нами играть в следующей игре.

Носит серенький жилет,

Но у крыльев - черный цвет.

Видишь, кружат двадцать пар

И кричат: "Ка-а-ар! Ка-а-ар! Ка-а-ар!" (Ворона)

Сейчас мы покажем, как ловко вороны и воробьи прячутся от бури и скрываются в своих укрытиях: на деревьях и кустиках. Как называется эта игра? (Перелет птиц) Нам нужно разделить на ворон и воробьев.

Покажем умение ловко лазать, соблюдая правила игры.

Воспитатель расставляет на полу по всему залу 10 кирпичиков

Дети строятся в шеренгу, рассчитываются на «Ворон», «Воробьев»

Подвижная игра «Перелет птиц» (лазание, равновесие)

Группа детей делится на 2 половины. Одна подгруппа – вороны, размещаются на гимнастической стенке, вторая подгруппа – воробьи, размещаются на гимнастической скамейке, находятся на одной стороне площадки.

Под музыку птицы спускаются со снарядов и летают по залу, подлетают к кирпичикам, встают и спускаются с них. На остановку музыки, после сигнала ведущего «Буря!», забираются на гимнастические снаряды, спасаясь от бури (На гимнастической лестнице обозначен ориентир – ограничитель, выше которого залезать нельзя)

Усложнение: «Вороны» и «Воробьи» меняют снаряды для лазания.

Игра повторяется 2 раза.

Воспитатель убирает кирпичики

Инструктор:

Ребята, а кто из наших гостей с нами еще не поиграл? (Сова)

Нам нужно выбрать сову. Кто дольше всех сможет простоять на 1 ножке, тот и будет совой.

Дети выполняют задание (надеть нагрудную картинку Совы)

Сова хочет пригласить нас в сказочный лес. Там мы немножко отдохнем и покажем, как мы быстро сможем занять домики парами.

Воспитатель раскладывает 5 обручей, в стороне ставит 1 кирпичик

Игра малой подвижности «Сова» (релаксация, ходьба, ориентировка в пространстве)

«Сова» берет атрибут – гимнастическую палку, оформленную «травкой», встает на кирпичик. Дети изображают лесных жителей, встают в обручи парами.

Все вместе произносят слова: Темный лес стоит стеной,

А в лесу в глуши лесной

На суку сидит сова.

Там растет усни - трава

Если совушка – сова скажет сонные слова

Сразу никнет голова

Сова говорит: «Все в лесу усните,
Голову склоните!»

После этих слов дети приседают и закрывают глаза. Звучит спокойная музыка, «Сова» ходит между детьми и стучит около обруча, после удара палкой об пол, дети встают за «Совой» и ходят колонной змейкой (Сова отдает палку взрослому). На остановку музыки, дети занимают обручи парами, «Сова» также занимает место в обруче. Кто опоздал, тот становится следующей «Совой».

Игра повторяется 2 раза.

Воспитатель убирает обручи, кирпичик

Инструктор:

Мы показали нашим лесным гостям, как мы любим играть, научили их быть внимательными, быстрыми, ловкими и выносливыми, такими как мы сами. Вам понравилось играть? Наши гости прощаются с нами до новых встреч. Наше занятие закончилось, до свидания.

Дети выходят из зала.



Дружно мышцы укрепляем
Мяч нам в этом помогает





Эстафеты детям помогают
Быстроту и ловкость развивают





Вот веселые детишки
Превратились все в мартышек,
От ловишки убегаем,
Свои хвостики сохраняем



Спасибо за внимание!