

**Конспект ОД с использованием здоровьесберегающих технологий
«Плюшевый медвежонок».**

Разработала: Т.А.Наследова, воспитатель средней группы «Колобок»



Цель: Воспитание устойчивого интереса к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стрейтчинга.
2. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, чувство ритма, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус, творчество, воображение.
3. Создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Оборудование: маска медведя, игрушки-медведи, магнитофон, аудиозапись «Плюшевый медвежонок».

Здоровьесберегающие технологии:

Игровой стрейтчинг

Дыхательная гимнастика

Игровой массаж

Пальчиковая гимнастика.

Ход деятельности:

I. Вводная часть

Валеологическая песня-распевка «Доброе утро»

Доброе утро! Поворачиваются друг к другу,

Улыбнись скорее! разводя руки в стороны.

И сегодня весь день. Хлопают в ладоши.

Будет веселее!

Мы погладим лобик, Движения по тексту.

Носик и щечки.

Будем мы красивыми, Постепенно поднимают руки

Как в саду цветочки! вверх («фонарики»).

Разотрем ладошки Движения по тексту.

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем Растирают ушки.

И здоровье сбережем.

Улыбнемся снова,- Разводят руки,

Будьте все здоровы! Говорят все вместе

Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись.

Воспитатель: Ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку:

Летом ходит без дороги между сосен и берез,

А зимой он спит в берлоге, от мороза пряча нос!

Ответ детей

Воспитатель: Молодцы, ребята! Это медведь.

А вы хотите превратиться в трех веселых медвежат? (показ игрушечных медведей)

Ответ детей

Тогда я говорю волшебные слова, и мы превращаемся в трех маленьких медвежат:

1-2-3! Абракадабра, бри! Теперь вы не ребята, а веселые медвежата.

Мы весёлые ребята

одному.

Наше имя – медвежата.

Любим, лазать, пролезать

Любим, прыгать и играть,

Мишки по лесу пошли

По тропинке вдаль зашли.

По тропинке вдаль шагают.

Мишки быстро побежали,

На малинный след напали.

Чтобы Мишкам не хворать

Надо шкуру согревать.

Дыхательное упражнение

(Упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Подуем на плечо,

подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет в рот,

А потом на облака и остановимся пока!

Быстро потянитесь И мне улыбнитесь

Теперь к гостям

подойдем

И им подмигнем!

Мишки шли, шли, шли, *Ходьба обычная* На лужайку пришли.

Музыкально подвижная игра «Три медведя»

Три медвежонка прыгали в саду

Прыжки на месте.

И один сказал – я упаду!

Хлопают себя по груди.

Ходьба в колонне по

На внешней стороне стопы

Ходьба на носках, руки в стороны

Ходьба с высоким подниманием

ног

Лапы выше поднимает

Легкий бег друг за другом.

И, конечно, он упал вниз.

Два наклона

головой

Медвежонка увели домой.

(убрать одного медведя)

Переваливаются с ноги на ногу.

(под музыкальное сопровождение дети ходят по залу на коленях и ладонях)..

Два медвежонка прыгали в саду

Прыжки на месте.

И один сказал – я упаду!

Хлопают себя по груди.

И, конечно, он упал вниз головой.

Два наклона.

Медвежонка увели домой.

(убирать второго медведя)

Переваливаются с ноги на ногу.

Вот медвежонок прыгает в саду

Прыжки.

И он говорит – я упаду!

Хлопают себя по груди.

И, конечно, он упал вниз головой.

Два наклона.

Медвежонка увели домой.

Переваливаются с ноги на ногу.

Воспитатель: Вот и остался у нас один медвежонок, но он не хочет уходить, ему интереснее с ребятами дружить

Музыкально - ритмическая композиция «Плюшевый медвежонок»

Описание движений

Вступление: опустится на четвереньки (превратится в медвежонка)

1 фигура:

Запев: ходьба на четвереньках в свободных направлениях.

Припев: и. п.- стоя. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью (поза медведя)

1 фраза: на слова «Я добрый Мишка плюшевый» 4 раза топнуть правой ногой;

2 фраза: на слова «игрушечный медведь»- то же другой ногой;

3 фраза: на слова «послушайте»- правую руку к правому уху;

4 фраза: «послушайте» - левую руку к левому уху,

«как я умею» - показать на себя обеими руками,

«петь» - руки вперед.

Припев: на слова «Ры-ра-ры-ру» раскачиваться из стороны в сторону и затем перейти на топот в такт музыки.

2 фигура:

и. п. лежа на спине. Руками обхватить согнутые в коленях ноги (в группировку) качание на спине в разных направлениях. Припев тот же

3 фигура:

1 фраза-кружение на шагах в вперевалочку;

2 фраза-в другую сторону.

Заключение

«Мишка кашляет» - хлопать себя по груди.

В конце сесть на пол, ноги врозь.

2. Основная часть.

Игровой стрейтчинг

1.«Танец медвежонка»

И.п. - стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе.

2.«Задумчивый медвежонок».

И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой.

3. «Медвежонок на велосипеде»

И.п. - лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.

4. «Медвежонок читает книжку»

И.п. - сидя руки вверх, ноги вытянуты. Наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянуться вперед (или пальцы на себя ладошки на стопы). Голова прямо.

5. «Медвежонок лезет за медом»

И.п. - лежа на спине, одна нога поднята вверх («дерево»). Руками взяться за бедро, поднимая руки вверх, по ноге тянемся за «медом» (поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя).

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Медвежата »

Вот весна уж на пороге,

Мишки спят в своей берлоге.

(дети лежат свободно на ковре, вдыхают носом, на выдохе произносят: «Хр-р-р!»).

Лапки сжались, повернулись.

(прижимают руки и ноги к груди, поворачиваются на бок, вдох – носом, выдох – ртом.)

После сладко потянулись.

(тянутся и зевают со звуком «А-а-а» на выдохе).

И совсем проснулись.

(салятся по – турецки).

Подышали – вдох, другой.

Пахнет всё вокруг весной!

(вдох сопровождается сжиманием пальцев в кулак, выдох – разжиманием).

Справа – талым снегом.

(вдох с поворотом головы вправо, выдох – свободный).

Слева – свежим следом.

(вдох с поворотом головы влево, выдох свободный).

Молодой листвой – вверху,

(вдох с поднятием головы, выдох – свободный).

Сочной травушкой – внизу.

(вдох с опусканием головы, выдох – свободный).

Вытянули лапки, сделали зарядку.

Руками выполняют упражнение «ножницы». А потом все дружно встали

(Встают на ноги).

И вовсю, захохотали!

Игровой массаж

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

Подвижная игра «Как то мы в лесу гуляли!

Как-то мы в лесу гуляли

Ходьба по кругу, взявшись за руки

И медведя повстречали

Он под елкой лежит

Растянулся и храпит.

Остановится, послушать

Мы вокруг него ходили

Ходьба в другую сторону, на

носочках.

Косолапого будили:

Погрозить указательным пальцем,

сказать:

«Ну-ка, Мишенька, вставай

«Ну-ка, Мишенька, вставай

И быстрее нас догоняй».

И быстрее нас догоняй!».

Дети разбегаются по залу, медведь догоняет их, до кого дотронется, тот выбывает из игры.

3. Заключительная часть.

Пальчиковая игра - превращения (проводится, сидя на полу)

Эта рыжая лисичка «Шагают» мизинчики.

Целый день хвостом виляла,

Эта рыжая лисичка «Шагают» безымянные п.

Спинку рыжую чесала.

Ля-ля-ля! Лю-лю-лю! «Фонарики».

Всех зверяток, я люблю! Сжим-разжим всех пальцев.

Этот серенький волчонок «Шагают» средние п.

Носом землю ковырял,

Этот серенький волчонок «Шагают» указательные п.

Что-то там нарисовал.

Ля-ля-ля! Лю-лю-лю! «Фонарики».

Всех зверяток я люблю! Сжим – разжим ладошки.

Этот толстый медвежонок – «Шагает» большой п.

Лежебока и нахал!

Захотел спать в серединке Б.п. «ложится» в середину

И всех братцев растолкал! ладошки, а все пальчики
присоединяются поочередно.

А теперь пришла пора, в группу нам идти пора.