

Сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей подготовительной группы с использованием нетрадиционных методов оздоровления

Сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия «Полёт на Луну»

Подготовили:

Инструктор по физической культуре: Кихтева Н.В.

Воспитатель: Мартынова О.А.

2018год

ЦЕЛЬ: Оказать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, укрепление мышц туловища и конечностей, особенно мышц «корсета» позвоночника и стоп, развитие ловкости и четкости движений. Формировать эмоционально – положительное отношение и интерес к движениям, способствовать перевоплощению, развивать интерес к оздоровительным упражнениям, способствовать проявлению детьми чувства удовлетворения от двигательных заданий.

Закрепить в игровой форме навыки выполнения коррекционных упражнений, развивать мелкую моторику пальцев ног под – средством рисования, закаливающий массаж Способствовать функции дыхания, при помощи звуковой гимнастики Лобановой, игровой массаж «поиграем носиком» по методике Уманской и Динейки.

Развивать у детей самостоятельность, активность, развивать умение заботиться о своем здоровье, развивать творчество, фантазию.

ОБОРУДОВАНИЕ: платочки, мячи – хоппы 10 шт., бусины много,., мячи резиновые., «дорожки здоровья» 4 шт., бумага, фломастеры по количеству детей.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Дети входят в зал. (снимают обувь и носки, т.к занятие будет проходить босиком) Их встречает инструктор

И. Здравствуйте ребята! Сегодня мы совершим необычное путешествие, и отправимся на луну. Вы согласны?

Дети. Да!

И.. но сначала я хочу с вами познакомиться! Вставайте в круг. Называя свое имя вы подаете правую руку рядом стоящему соседу. В итоге у нас должен получится замкнутый круг. (дети выполнили задание). Теперь поднимите руки вверх и дружно скажем – УРА! Вместе мы друзья!

Теперь я думаю, для путешествия вы готовы. Остался один момент закрывайте глаза и превращаемся в космонавтов.

Внимание! Внимание! Экипажу юных космонавтов предоставляется корабль новой технологии «Восток». Поздравляю вас с зачислением в отряд юных космонавтов!

Только сильных звездолет может взять с собой в полет. Предлагаю вам пройти этап проверки – испытание ловкости.

Впереди тернистый путь,

Преодолей его ты друг.

Если все ты здесь пройдешь

В космонавты попадешь!

Дети друг за другом выполняют ходьбу по «**дорожкам здоровья**».

Я смотрю, всем очень хочется полететь на луну, вы так старались, и правильно выполнили все упражнения.

Приготовиться к полету, завести моторы.

Руки согнуты в локтевом суставе, выполняют круговые движения согнутыми руками, **звуковая дыхательная гимнастика** вдох через нос на выдохе произносить звук Р-Р-Р.

Очень четко я жужжу,

И моторчик завожу.

Р-р-р-р-р-р-р-р-р. Повторить 3 раза

Мотор завели и все полетели.

(под музыку дети кружатся, в это время воспитатель по залу раскладывают платочки).

Прилетели на первую станцию.

И.. ребята куда это мы попали? что это за станция? И почему такой беспорядок?

Педагог нашел записку и читает.

Милые дети помогите.

Мусор скорей уберите.

Ручками трогать нельзя,

Вы уж простите меня!

Венера.

Инстр.. ну, что ребята руки в стороны и за работу! **Дети поднимают платочки пальцами ног**, и переносят их с одного места на другое, не помогая руками.

Каждый переносит 3-4 платочка.

Молодцы настоящие космонавты! Нам пора продолжать полет.

Все собрались, все здоровы?

А к полету вы готовы.

Ты тогда не ленись,

На луну торопись.

Заводим моторы: звуковая дыхательная гимнастика, вдох – через нос, на выдохе произносим звуки –Р-Т-П-У-У-У. повторить 2 раза.

Двигаются легким бегом по залу. В это время раскладывают мячи хоппы. Музыка заканчивается, дети открывают глаза.

Инстр.. Да! Ребята куда это мы попали? Какая каменистая поверхность у планеты. Это скорей всего «Меркурий». Ведь эта планета покрыта кратерами.

(находит письмо, и читает.)

А сейчас, вы можете поиграть,
Повеселиться.

В инопланетян превратиться!

- давайте попробуем?

Дети выполняют **упражнения на Хопфах:**

1. лежа на мяче, на животе шагать вперед руками.

2. лежа на мяче, на спине прокатывание назад, вперед.

Инстр. какие веселые инопланетяне из нас получились! А, давайте еще поиграем!

.

Игра 1. Прыжки на мячах:

Инстр. Товарищи космонавты, что-то мы заигрались, кажется, мы хотели попасть на луну! Нам пора лететь дальше.

Моторы загудели,

Мы снова полетели.

Выполнение **звуковой гимнастики** вдох-носом, выдох Р-Р-П-П-У_У-.

Закрыли глаза и побежали по залу. В это время разбрасываются бусины.

Инстр.. уважаемые космонавты, что здесь происходит? Это по всей видимости прошел метеоритный дождь. Они мешают нашему полету. Нужно очистить путь!

Ручки прячь за спинку,

Ножки в серединку.

Ты предметы собери,

Но смотри не упади!

Дети собирают бусины пальцами ног и носят в обручи на другой стороне площадки.

- не легкая это была работа. Ножки наши устали, давайте немного отдохнем.

Садитесь в круг **делать массаж стопы)**

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем рядом, отдохнем

И массаж подошв начнем.

На каждую ножку

Крема понемножку.

Хоть они и не машины,

Смазать их необходимо!
Проведем по ножке нежно,
Растирай, растирай и не отвлекайся.
По подошве как граблями,
Проведем сейчас руками.
Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильнеей.
Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз – сгибай, два – выпрямляй
Ну, активнее давай!
В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть!
Инстр.. теперь путь свободен! Летим дальше! Я кажется, вижу, мы
приближаемся к луне. , нк вот мы и уже на луне, здесь такая атмосфера, что я
не могу ходить. А вы со мной? Вы на луне? Никто не потерялся? (постепенно
дети начинают прыгать).

Игра мяч зажат между ног, и каждый прыгает в отдельности.
Инстр.. ребята, что-то стало трудно дышать, скорей садитесь восстановим
дыхание.
Выполняется игровой массаж **«Носовое дыхание»**.
Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстреей найди,
Капитану покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай.
Только с носиком гуляй.
Вот так носик- баловник!
Он шалить на привык.
Тише, теше, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поет нос: «ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

В это время раскладывается бумага и фломастеры.

Инстр.. ребята! Говорят. Что на луне живут маленькие инопланетяне, давайте сделаем им подарок. Нарисуем их такими как представляем. Берите фломастер пальцами ног, и начнем рисовать на бумаге.

Рисуют пальцами ног на бумаге

Точка, точка, запятая,

Минус рожится кривая.

А еще добавим ножек

Получился лунатежек.

Давайте свои рисунки оставим здесь. Когда мы улетим, они наверняка выйдут и посмотрят. А нам пора возвращаться домой. Приготовили моторы, глубокий вдох.

Моторы заревели, и мы с вами полетели.

- Вот мы и вернулись в наш д\с. Большое спасибо, что не отказали мне в помощи слетать на луну. Одна бы я не смогла, как - то страшно, разве смогла бы я убрать все, что было на нашем пути, вы действительно ловкие, смелые и самые здоровые дети. Настала пора прощаться. Желаю вам здоровья и никогда не болеть.









