

**Відділ освіти молоді та спорту Михайлівської РДА  
КЗ «Михайлівський ДНЗ «Гніздечко»**

# **Конспект фізкультурного заняття з групою оздоровлення**

Підготувала  
вихователь  
Михайлівського  
ДНЗ «Гніздечко»  
Н.А.Іванікова

## Програмовий зміст:

1. Вчити дітей елементарним вправам самомасажу, використовуючи елементи досвіду роботи ДНЗ №54 м.Макіївки з профілактики і корекції порушень опорно рухового апарату, виконанню різних варіантів вправ з предметами, використовуючи нестандартне (пляшки з кольоровою водою, доріжку здоров'я) і стандартне (гімнастичні палиці, мішечки з піском) обладнання.
2. Закріпити навички виконання гімнастики для очей за рекомендаціями Н.Ф.Денисенко.
3. Формувати у дітей правильну поставу, закріплювати м'язи спини, сприяти профілактиці і корекції порушення постави, використовуючи комплекс програми реабілітаційного фізкультурно-терапевтичного виховання О.П.Аксьонової.
4. Розвивати творчу уяву, витривалість, активізувати позитивні емоції дитини.
5. Виховувати позитивне відношення до здорового способу життя.

Оборудование: гімнастические палки по количеству детей, пластмассовые бутылки с цветной водой, бумажные кораблики, цветные ленточки, матерчатые мешочки с песком ( по количеству детей), «змея», овощи, костюмы: для девочек — юбки из голубых лент, для мальчиков -воротники.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### І ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

*Дети входят в спортивный зал в колонне по-одному.*

Инструктор : Ребята, сегодня у нас оздоровительное занятие. Но сегодня оно будет необычным, так как к нам пришли гости.

Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки.

*РАЗДАЁТСЯ СТУК В ДВЕРЬ.*

Инструктор : Кто стучится в нашу дверь, посмотрю-ка, я скорей!

*В СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ВХОДИТ НЕЗНАЙКА.*

Инструктор : Ребята, в гости к нам пришёл Незнайка. А почему, ты, такой грустный?

Незнайка: Я всё кашляю, чихаю

Как здоровым стать не знаю.

Инструктор : А мы тебе поможем. Становись-ка ты с нами в строй!

1. Основная ортопедическая стойка. Разминка – дорожка здоровья

## 2. КОМПЛЕКС С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ:

- 1) ходьба обычным шагом по кругу (по пути взять палку)
- 2) ходьба по кругу, палка на плечах;
- 3) остановились – палка в руках, вытянутых вверх, потянулись повыше к солнышку;
- 4) ходьба по кругу на пятках, палка перед собой на вытянутых руках;
- 5) ходьба по кругу (палки на место);
- 6) лёгкий бег (дети с ослабл. зрением стоят в стороне);
- 7) ходьба, упр. на восстановл. дыхания, дыхательная гимнастика «Высокие деревья и низкие кусты»

1

## 3. КОМПЛЕКС У СТЕНКИ С МЕШОЧКОМ НА ГОЛОВЕ

- 1) И.п. – О.О.С. – у стены, ноги вместе (5сек. – фиксируем положение 5сек.- отошли от стенки на шаг);
- 2) И.п. – руки на пояс, стоя у стены: 1-2 – пр. ногу вправо, 3-4 – и.п., 5-6 лев. ногу влево, 7-8 – и.п.);
- 3) и.п.- ноги вместе, руки на пояс. 1-2 – поднялись на носки, 3-4 – и.п. (*положили мешочки под стеночку, отошли на шаг от стены*)
- 4) и.п.- ноги на ширине ступни – упр. на восстановление дыхания.

## II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Гимнастика для глаз «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара  
Смотрит влево,  
Смотрит вправо,  
Смотрит вверх,  
Смотрит вниз,  
Чуть присела на карниз,  
(*посмотреть на кончик носа*)  
А с него свалилась вниз.  
(*посмотреть на пол*)

### 2. Комплекс точечного массажа с дыхательной гимнастикой

Самомассаж (объяснять спокойно, не торопясь)

И.п. - сидя по-турецки :

- массаж шеи:

1. поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку;
2. ласково похлопываем по подбородку тыльной стороной ладоней;

3. развернув плечи, гордо поднимаем голову на вытянутой шее.

- массаж головы:

1. сильным нажатием пальчиков имитируем мытье головы;
1. «догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегаем» по поверхности головы; пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются.

- массаж рук:

2. трем «мочалкой» одну руку, потом другую от плеча до кисти;
3. «смываем водичкой мыло» - ведем вниз от плеча, «стряхиваем воду».

*(В зале по кругу расставлены бутылки с цветной водой по количеству детей.)*

Инстр.:

Спешу поздравить всех вас я

С веселым путешествием, друзья

И не только поздравляю,

А путёвку вручаю.

А в путевке той сюрприз,

В море синее круиз.

Сейчас мы с вами отправимся в дальнее морское путешествие

Плывет, плывет кораблик

Вы, дети за штурвалом

А я — ваш капитан!

Девочки будут изображать море, показывать море (надеть юбки), а мальчики будут плыть по морю на корабле (надеть воротнички и раздать кораблики). Вы должны в движении передать настроение музыки. Если море спокойное, волны небольшие, движения должны быть плавные, спокойные. А если в музыке вы услышите шторм, покажите это резкими движениями.

Кораблик к берегу пристал,

Ему час отдыха настал.

Пусть кораблики отдыхают, а мы с  
вами полюбуемся на море.

*(дети поставили кораблики и взяли в руки пласт.бутылки с синей водой)*

### 3.Комплекс упражнений с пластмассовыми бутылками.

1. Море спокойное.

Давайте полюбуемся, какая вода, как сверкает.

*И.п. — Стоя, ноги вместе, бутылку держать вертикально, переносить вверх-вниз, спинку держать прямо.*

2.И.п.: стоя, ноги врозь, руки с бутылками в стороны на уровне плеч. 1-руки согнуть в локтях, 2-И.п

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки с бутылками в стороны на уровне плеч. 1 – нагнуться вперед, спина прямая, руки в стороны – выдох, вернуться в и.п. – вдох; (повторить 4 раза).

3. Водяная «змейка» - И.п.: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии, руки положить впереди себя, упор на бутылки - поднять голову и плечевой пояс; задержаться в этом положении на 4-5 счетов, вернуться в и.п.;(повторить 4 раза).

5. «Загораем на солнышке» - и.п.: лежа на спине, руки с бутылками вдоль тела – поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на «лапки», носки потянуть на себя; задержаться в этой позе на 2-3 счета, опустить голову и носки, расслабиться; повторить 4 раза.

6. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые - приподнять прямые ноги и совершать ими движения в вертикальной плоскости («вертикальные ножницы») около 12-15 сек; ноги опустить; повторить 3 раза.

7. Поплывем.

*И.п. — Сидя, ноги вместе, прямые. Качать бутылку руками по ногам вперед-назад.*

### III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор :Дети, а не пора ли нам обедать? Может нам ухи отведать?  
Но с начала надо наловить рыбки

#### 1. П/И «Поймай рыбку»

*(всем детям прикрепляются ленточки-плавнички, незнаяка – рыбак*

*Незнаяка: Рыбки плавают в водиче  
Рыбкам весело играть  
Рыбка-рыбка, озорница,  
Я хочу тебя поймать!*

*Рыбки разбегаются по залу, а рыбак ловит их*

Инструктор :Наловили рыбки – будет знатная уха. Где же кастрюля?  
*(дети образуют круг – «кастрюлю», берутся за руки)*  
Ну а сейчас сварим вкусную уху.

#### 2. Массаж спины «уха».

*Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.*

Чики-чики-чики-ха!  
Будет вкусная уха. *(Похлопывают ладонями.)*  
Покрошку картошки,  
Петрушки, морковки *(Постукивают ребрами ладони.)*  
Немного лучку,  
Да зубок чесночку. *(Поколачивают кулачками.)*  
Чики-чики-чики-ха!  
И готовая уха! *(Поглаживают ладонями.)*

Инструктор Вот и закончилось наше оздоровительное занятие. Понял, Незнайка, Что нужно делать, чтобы не болеть и чувствовать себя всегда хорошо.  
Незнайка: *Раздевается, снимает лишнюю одежду.* Чтобы не болеть - надо закаляться и спортом заниматься, а ещё надо улыбаться и быть как дети весёлыми.  
Инструктор Запомните, ребята, запомни Незнайка, что...

Безволие, неряшливость и лень  
К заболеваниям первая ступень.  
Гуляй на воздухе, не ешь ты перед сном,  
А летом спи с распахнутым окном,  
Дружи с водой, купайся, обтирайся  
Зимой и летом физкультурой занимайся!  
Закаляйся, детвора, в добрый час.

Физкульт-

ДЕТИ: УРА!УРА!УРА!  
Незнайка.Ребята Я ЖЕЛАЮ ВАМ ЗДОРОВЬЯ, До СВИДАНИЯ!

Дети: БУДЬ ЗДОРОВ! Всем гостям- БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!