

Цветок здоровья

Татьяна Петровна Мартиросян,
Почётный работник общего образования РФ,
заместитель заведующего по воспитательной
и методической работе высшей квалификационной
категории МБДОУ «Детский сад № 1», г. Череповец

Наталья Анатольевна Попова,
инструктор по физической культуре первой
квалификационной категории МБДОУ «Детский
сад № 1», г. Череповец

Образовательные задачи:

1. Способствовать оптимизации и развитию двигательной активности дошкольников (скорость, выносливость, координация);

2. Продолжать развивать координационные способности с учётом индивидуально-типологического подхода к детям различных типологических групп по темповым характеристикам и типу телосложения;

3. Формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений, развивать скоростно-силовые способности;

4. Развивать специфические координационные способности (статокинетической устойчивости, равновесия, развитие произвольного мышечного напряжения);

5. Продолжать развивать речевую коммуникацию, закреплять социальные представления, способствовать познавательной активности на основе реше-

ния жизненных ситуаций из окружающей действительности, способствовать развитию умений в установлении причинно-следственных связей.

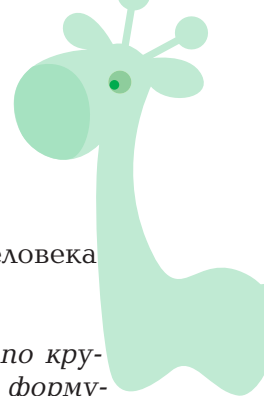
Здоровьесберегающие задачи:

1. Содействовать дальнейшему закреплению представлений о здоровом образе жизни, способствовать развитию самоконтроля;

2. Продолжать развивать умения выполнять разнообразные дыхательные упражнения, укреплять мышечную систему дыхательного аппарата;

3. Способствовать формированию у детей основ культуры здоровья, используя здоровьесберегающие педагогические технологии через все аспекты воздействия на здоровье на разных уровнях: информационном, психологическом, биоэнергетическом;

4. Способствовать формированию основ культуры тела, на основе индивидуализации и учёта типологических особенностей, развивать социально одобряемые способы взаимодействия и умение оценивать результаты;



5. Развивать качества личности, благоприятствующие оздоровлению в образовательных ситуациях: инициативность, внимательность, терпеливость, находчивость, умение ставить близкие и отдалённые цели, самоконтроль, умение выбирать социально одобряемые способы взаимодействия, умения преодолевать затруднения;

6. Создавать условия для формирования положительного отношения к миру, другим людям и самому себе.

Пособия и инвентарь: макет «Цветка здоровья» с элементами цветка (лепестки), эмблемы пчёл, спортивная форма, гимнастические скамейки (2 шт.); канаты, воздушные шары, искусственные цветы, «снежки», гантели, мешочек (200 грамм), диск с песней «Цветок», дуги разной высоты, бросовый и природный материал, керамзит; песочные часы, пособия из нетрадиционных материалов: «цветы из пластиковых баночек» с лепестками из самоклеящейся бумаги для подвижной игры.

Вид занятия: тренировочное, сюжетное.

Доминирующие виды деятельности: двигательная, игровая.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

Ход деятельности

Построение в зале в колонну по одному, перестроение в шеренгу.

1. Введение в ситуацию.

Приветствие

Воспитатель: Ребята, а что самое ценное есть у человека? А кто помогает нам быть здоровыми?

(Ответы детей.)

Инструктор: Какого человека можно назвать здоровым?

Проводится игра «Мяч по кругу», в ходе которой детьми формулируются краткие ответы — качества личности, благоприятствующие оздоровлению.

Инструктор: Дети, я недавно побывала на «Лыжне России» и там видела загадочный цветок, который пробивался из-под снега. А верно ли, что растения не могут жить и развиваться под снежным покровом? *(Опровержения, утверждения детей.)* Да, вы молодцы, даже знаете растения-первоцветы.

Мне же цветок показался волшебным! Как будто это волшебный Цветок здоровья!

Вы можете себе представить такой! Опишите, как, по-вашему, он выглядит.

Но, вот проблема, я не смогла его вам принести, так как пока я несла его до нашего детского сада, подул сильный ветер и разметал все лепестки. Что мне теперь делать? Кто найти лепестки и собрать Цветок? *(Ответы детей, варианты помощи.)*

Давайте вместе найдём эти волшебные лепестки. А во время поиска продолжим тренироваться в силе, ловкости, координации, равновесии. И тогда обязательно станем здоровее. Согласны? Ну, тогда в путь!

Вводно-подготовительная двигательная часть

Разминка «Цветок»

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, руки на поясе; круговые вращения головой, рывки руками, на каждый шаг наклон вперёд, на два шага колено к груди, ходьба в полуприседе, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захле-

стыванием голени, приставным шагом правым и левым боком. Обычный бег, ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть с выполнением ОВД

Построение в шеренгу; свободное передвижение по залу при выполнении ОВД.

Распределение детей на две подгруппы: большинство детей с воспитателем; вторая подгруппа — дети с максимальным проявлением типологических особенностей (быстрые и медлительные) по темповым характеристикам.

2. Актуализация знаний.

Воспитатель: Куда можно отправиться на поиски лепестков? Куда могли улететь лепестки? (*В город, в лес, в поле.*) Почему? Куда быстрее добраться от лыжни: до улицы Краснодонцев или до улицы Олимпийской? Почему?

Дети выполняют ОВД с воспитателем.

Воспитатель: А теперь отправляемся на поиски недостающих лепестков - качеств здоровья в лес, который рядом с «Лыжнёй «Здоровья».

Работа с воспитателем

Воспитатель поясняет детям задания, способ выполнения поточный.

1. Ходьба по гимнастической скамейке (имитация мостика через лесной ручей, лёд на котором уже подтаял). Девочки и мальчики продвигаются по скамейке с приседаниями, используя различные знакомые способы передвижения: ходьба приставным шагом, ходьба боком.

2. Перепрыгивание, перелезание через сугробы (модули разной высоты).

3. Подлезание под ветвями заснеженных деревьев (дуги различной высоты).

В конце выполнения упражнений воспитатель вместе с детьми подводит итоги, вместе «находят» лепестки (качества здорового человека: ловкий, организованный и др.).

Работа с инструктором

Инструктор по физической культуре работает индивидуально с детьми различных типологических групп по темповым характеристикам: быстрыми и медлительными.

Предлагаются различные маршруты поиска лепестков, например, дети выбирают маршрут в городе по улице Краснодонцев.

Инструктор: Какая улица длиннее — ул. Краснодонцев или проспект Победы? Почему так думаете?

Задания для быстрых:

• переключивание из руки в руки цветок (руки вытянуты вперёд), проходя по шнуру, выложенному зигзагообразно;

• дуть перед собой воздушный шарик, проходя по шнуру.

Задания для медлительных:

• из положения сидя достать игрушку из киндер-сюрприза пальцами ног и положить себе в руки;

• идти по ограниченной поверхности «дорожки», расчищенной от снега со «снежком» на голове.

Инструктор вместе с детьми находит лепестки с качествами.

Распределение детей на подгруппы: большинство детей с воспитателем; вторая подгруппа — дети с максимальным проявлением типологических особенностей по типу телосложения: «лептосомные» и «эурисомные».



Воспитатель с детьми снова продолжают поиски недостающих лепестков.

3. Затруднение в ситуации.

Вместе с детьми ищут пути выхода из проблемной ситуации: «Не все лепестки найдены. Не знаем, где искать». Предлагаются варианты мест для поиска.

Воспитатель: Давайте, представим, куда могли ещё улететь лепестки и где они могут лежать? (Варианты: под снегом в поле, ведь недавно шёл снег и пр.)

Предложение отправиться на поле. Воспитатель поясняет задания.

4. Открытие нового знания, способа действий.

1. Передача мяча друг другу, стоя в кругу. Дети, у кого в руке оказался мяч, называют признаки объекта-растения: по размеру, цвету, по запаху, по месту нахождения (комната, сад, поле, лес).

2. Дети разбиваются на пары для выполнения силовых упражнений: подъём из положения лёжа.

3. Упражнение на дыхание: сдуть цветочную пыльцу с ладошек.

Текст: «Вырос высокий цветок на поляне, утром раскрыл он свои лепестки, всем лепесткам красоту и питанье, дружно дают под землёй корешки».

В конце выполнения упражнений воспитатель вместе с детьми подводит итоги, вместе «находят» лепестки (качества здорового человека: сильный, надёжный, заботливый, дисциплинированный и др.)

5. Включение нового знания (способа действий) в систему знаний ребёнка.

Инструктор по физической культуре работает индивидуально с деть-

ми. Обсуждается новый маршрут, предлагается двигаться в поисках лепестков по улице проспект Победы. Обсуждение особенности продвижения по проспекту. Проектирование цели по способу передвижения: как пойдём: группами или шеренгой? Почему легче искать предмет, если идти шеренгой? Постановка цели детьми и выбор способа движения в поисках лепестков.

Новый способ действий-движений: дети двигаются в шеренге, не обгоняя друг друга, с наклонами, собирая с тротуара мелкие «камни», оставшиеся после подсыпки тротуаров зимой.

Индивидуальная работа с детьми эурисомного типа телосложения:

- стоя на одной ноге, согнув в колене другую ногу, удерживать на колене мешочек (вес 200 грамм);
- приседания с гантелями (используются песочные часы);

Индивидуальная работа с детьми лептосомного типа телосложения:

Дети выполняют упражнения с «цветком»:

- стоя на одной ноге, удерживать «цветок» на вытянутой другой ноге;
- пронести по ограниченной поверхности «цветок» на плечах.

Инструктор вместе с детьми находит недостающие «лепестки», подводит итоги, поощряет находчивость, успешность, ловкость, приводит примеры сообразительности детей.

6. Осмысление.

Заключительная часть

Дети собирают «Цветок здоровья», прикрепляя недостающие лепестки.

Повторение качеств, включая физические качества, которые сегодня были необходимы и тренировались во время поиска лепестков.

Итоги деятельности совместно с воспитателем

Воспитатель: Где сегодня были? Чем занимались? Сколько лепестков нашли? Какие трудности встретились на пути поиска лепестков? Как преодолели их? Почему смогли преодолеть? Какие качества тренировали, чтобы достичь цели?

Инструктор: А вы знаете, кто помогает цветущим растениям расти красивыми, здоровыми и крепкими? (*Ответы детей.*)

Пчёлы собирают с растений нектар, который перерабатывается и получается лечебный мёд.

А кто из животных любит мёд? Правильно, медведь.

Предлагается игра «Медведь и пчёлы».

Мальчики превращаются в «медведей», а девочки в «пчёл». Пчёлы подлетают к медведям и жалят их (приклеивают на футболку лепесток из самоклеящейся бумаги). Кто из медведей будет меньше всех ужален, тот и победил.

Подведение итогов. Каждый ребёнок получает эмблему с пчёлкой на память.