**Фізкультурне заняття**

**з використанням інноваційних оздоровчих технологій**

**з дітьми старшого дошкільного віку «Чарівна квітка»**

*Завдання:*Навчальні:Закріплення та удосконалення навичок повзання під

дугою, та обмеженій опорі; стрибки з місця у довжину; вміння тримати

рівновагу (у різних позах і рухах);

Корекційно-профілактичні: профілактика порушень постави; поліпшення функцій дихання і звуковимови; попередження плоскостопості через оздоровчі процедури; дихальні вправи; гімнастика для очей; мімічна гімнастика; кольоротерапія; психокорекція; самомасаж.

Виховні: ознайомлення дітей з морською тематикою;

повторення знань з валеології, екології, ОБЖД; формування вміння діяти колективно, водночас прищеплюючи хлопчикам «чоловічі» риси, дівчаткам – «жіночі»; розвиток уяви, образного мислення, музикальності.

*Обладнання:* гімнастичні палки, іграшкові вужики, м′ячі-фітболи, масажні маленькі м’ячі – за кількістю дітей; 6 дуг (h=80 см); великий жовтий обруч, іграшкова квітка, іграшкові пелюстки різного кольору (блакитний, червоний, жовтий, зелений, білий, оранжевий, фіолетовий).

*Вид заняття:* сюжетне.

*Спосіб організації дітей під час виконання основних рухів:* потокове, групове.

*Активний словник:* збагатити словник словами: хвилеподібні рухи, хребет –

носій енергії людини.

***Хід заняття:***

І. Вступна частина. *Діти заходять до спортивної зали.*

*Інструктор з фізкультури:* Діти, подивіться, до нас завітала «чарівна квітка». Як ви гадаєте, як вона називається?

Дійсно, вона схожа на ромашку, але в неї усі пелюстки різного кольору. Але така вона була до того, як налетів сильний вітер і порозкидав її пелюстки в різні сторони. Давайте допоможемо квітці зібрати всі її пелюстки. Кожна з них приготувала свою пригоду.

І все це для того, щоб ми стали здоровими. Нагадайте мені, а що це таке – бути

здоровим? (Здоровий – це коли нічого не болить, коли веселий настрій, коли

посміхаєшся, коли відчуваєш легкість рухів).

*Інструктор з фізкультури:* Правильно. А ще ми уявляли себе сяючим теплим

сонечком. Ми немов випромінювали тепло, ніжність, любов.

Щоб це чудове відчуття не залишало нас, щоб стало постійним, природним

станом, доведеться старанно попрацювати. Обіцяю, буде цікаво і весело. Розпочинаємо!

Ходьба навшпиньках (20с), звичайна ходьба (10с), ходьба по ребристій дошці (20с), звичайна ходьба(10с), ходьба з випадами (25с), звичайна ходьба(10с), біг «змійкою» у повільному темпі (до 1хв), ходьба звичайна(10с).

ІІ. Основна частина.

*Інструктор з фізкультури:* Подивіться, ми знайшли першу пелюстку. Вона синього кольору і пропонує вам уявити себе маленькими дельфінами. Ляжемо, розслабимось, відчуємо солонкувате морське повітря, почуємо, як хлюпочуть хвильки.

*Вправи у положенні лежачи.*

*Інструктор з фізкультури:* У затишній мілині зібралася зграйка дельфінів. Ось – симпатичні дельфіни-хлопчики та ніжні пластичні дельфіни-дівчатка. Але ось вони прокинулися і почали рухатися:

1).Піднімання рук у сторони.

В. п. – лежачи на животі; тулуб прямий, ноги разом, руки вздовж тулуба;

1 – розвести руки в сторони (вдих);

2 – в.п. (видих).

Повторити 8 разів.

2). Хвилеподібні рухи руками, ногами.

В. п – лежачи на животі; тулуб прямий, ноги разом, руки вздовж тулуба;

1,2,3 – хвилеподібні рухи руками, ногами;

4 – повернутись у в.п.;

Повторити 8 разів.

3). Легка хвиля перевернула на спинки дельфінів

В. п – лежачи на спині; тулуб прямий, ноги разом, руки витягнуті вперед;

1-2 – перевернутись на живіт;

3-4 – повернутись у в.п.;

Повторити 6 разів.

 4). «Весело грають, пірнають»

 В. п. – лежачи на спині;

1,2– підняти руки і ноги докупи ;

3-4 – повільно повернутись у в.п.

Повторити 6 разів.

 5). «Привітання»

В. п. – стоячи, руки вздовж тулуба;

1,2,3 – підняти руки - привітати, пострибати,

4 – повернутись у в.п.

Повторити 10 + 10 разів, чергуючи з ходьбою.

*Інструктор з фізкультури:* Дельфіни веселі, бадьорі, здорові, задоволені

 пливуть назустріч сонцю. Діти, погляньте, а ось пелюстка червоного кольору.

*Діти стають у «ланцюжок», дівчатка – окремо, хлопчики – окремо.*

*Інструктор з фізкультури:* Наші пригоди тривають. Пропоную перетворитися на ланцюжок, розчепити ланки якого не можливо.

Пропоную зобразити «хвилі» (почергове присідання, тримаючись за руки) *–* дівчатам адже вони веселі, завзяті, а тепер хлопчики – вони сміливі, мужні, а тепер – разом.

 Спроба вдалася! Нам, напевне, допомогли сестрички-гусенички. Вони пропонують погратися з ними (*переповзають під дугами*).

*Діти беруть іграшкові вужики зеленого кольору.*

*Інструктор з фізкультури:* Ми потрапили на Зелену галявину чарівних Вужиків. Вони допоможуть нам зміцнити хребет. Дивіться, як вони схожі на хребет людини. А де розміщується хребет людини? У ньому знаходиться спинний мозок. Його ще називають «найдорожчий, найцінніший носій енергії людини». Ставитись до спини слід особливо уважно. Як ви вважаєте? (Не піднімати важкого, не перевантажувати спину, не сутулитись).

*Вправи для хребта з вужиками:*

 1).В.п. – лежачи на спині, на вужиках, ноги зігнуті в колінах,

1,3 – на бік повернути ноги зігнуті в колінах,

2,4 – повернутись у в.п.;

Повторити 6 разів.

 2). В.п – лежачи на спині, на вужиках, ноги зігнуті в колінах,

 1,2 – дотягнутися руками до зігнутих колін;

3,4 – повернутись у в.п.;

Повторити 6 разів.

 3). В.п – лежачи на спині; тулуб прямий;

1-2 – обійняти колінця, погойдатися;

3-4 – повернутись у в.п.;

Повторити 6 разів.

 4). В.п. – лежачи на животі;

1– долонями обпертися об підлогу;

2 - підняти тулуб - віджимання

3-4 – повільно повернутись у в.п.

Повторити 4 разів.

 5). «Привітання»

В.п. – стоячи, руки вздовж тулуба;

1,2,3 – підняти вужиків - привітати, пострибати,

4 – повернутись у в.п.

Повторити 12 + 12 разів, чергуючи з ходьбою.

*Інструктор з фізкультури:* Молодці! Сподіваюсь, ці вправи полікували ваші спинки, виправили поставу. Подякуємо Вужикам!

Жовтій пелюстці сподобалось, як ми гралися з чарівними речами. Вона відкрила свій жовтогарячий колір, привітала нас. Підійдіть до жовтого обруча, викладіть пелюстки ласкавими промінцями сонця.

*Діти беруть жовті подушечки - промінці.*

*Викладається велике іграшкове сонечко із промінцями.*

*Інструктор з фізкультури:* Сонечко немов спостерігало за нами, хвилювалося за нас. Зараз воно радіє, що ми такі бадьорі, рум′яні.

Підійдіть до промінчиків, пройдемо до середини Сонечка, відчуємо тепло, радість. Уявімо себе у центрі кулі – сяючої, блискучої.

*Інструктор з фізкультури:* Продовжуємо наші пригоди. Діти, погляньте, ось біла пелюстка, у неї краплинки - веселинки. Вони мають цілющі сили. Давайте виконаємо вправи з ними.

*Діти беруть м’ячики-масажери.*

*Масажні вправи:*

* Масаж долонь;
* Масаж грудини;
* Масаж живота.

*Інструктор з фізкультури:* Уявімо, що наші рученята вміють лікувати себе й інших. З пальчиків виходять промінчики. Підведіться, підійдіть одне до одного, промасажуйте спини, плечі. Це дуже важливо – вміти самому зцілювати своїх близьких. Потрібно тільки від усього серця побажати здоров′я, повірити, що біль і хвороба відступлять, якщо докласти душевні сили, любов. Молодці! Покладемо руки на грудину. Що ми відчуваємо? Як б′ється сердечко! (Це дуже важливий орган, він перекачує кров, живить весь організм).

Діти, якщо нас наповнює почуття любові, сердечко б′ється впевненіше, стає радісно, легко, хочеться посміхатись, робити добрі справи. Ось яка сила у цього найпрекраснішого почуття, яке дано людині.

*Інструктор з фізкультури:* Наступна пелюстка вітає нас оранжевим кольором. Наші пригоди тривають. Діти, нас вітає «країна Пострибунія», де живуть веселі стрибунці-мячі. *(Вправи на фітболах за бажанням дітей)*

Ось з′явилася фіолетова пелюстка. Вона нам несе впевненість і спокій.

*Дихальні вправи.*

*Інструктор з фізкультури:* Зробимо вдих, уявимо, що з ним випускаємо у себе усі пахощі світу. Кожен вдих – і легені наповнюються здоров′ям, енергією, бадьорістю. Підводимось, плечі розправляємо, очі блищать. Бачу чудових дітей!

ІІІ. Заключна частина.

*Інструктор з фізкультури:* Який у нас настрій? Молодці, адже бадьорий настрій – запорука здоров′я.

Ми – здорові, ми – бадьорі, ми – щасливі, ми – найкращі!

*Діти повторюють «Ми – найкращі!».*

*Виконується танок «Чарівна квітка».*