

Конспект занятия на тему «Путешествие к Радуге Здоровья»
(квест-игра спортивно-оздоровительной направленности с элементами воспитания валеологической культуры
дошкольников)

Пояснительная записка

Здоровье нации – основа процветания России. Развитие государства напрямую зависит от здоровья населения, от увеличения количества здоровых, крепких, сильных телом и духом людей.

Здоровье и качество жизни граждан нашей страны – в центре национальных целей и стратегических задач развития Российской Федерации до 2030 года: в национальном проекте «Образование»; в Федеральном законе № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ»; в Постановлении правительства РФ «Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 30 сентября 2021 года № 1661; Правительство Российской Федерации Распоряжение от 24 ноября 2020 года № 3081-р; «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», Правительство Ханты-Мансийского автономного округа – Югры; постановление от 30 декабря 2021 года № 641-п «О мерах по реализации государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие физической культуры и спорта»; «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Одной из главных задач ФГОС ДО – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Родителей и педагогов в первую очередь волнует вопрос, как укрепить здоровье детей?

Все мы любим наших детей и хотим видеть их счастливыми и здоровыми. Изменение отношения к собственному здоровью будущих граждан страны к лучшему является главной задачей граждан России, живущих на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», и чтобы быть здоровым, необходимо овладеть культурой и искусством сохранения и укрепления здоровья. Культура здоровья дошкольника - социализация дошкольника, подготовка его к деятельности по охране и укреплению здоровья, основана на представлениях и опыте, которые приобретаются в детском саду и семейном воспитании. В последнее время как часть общей культуры человека выделяется валеологическая культура - социально-психологическая деятельность индивидуума, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение норм, принципов, традиций ЗОЖ, превращение их во внутреннее богатство личности.

Таким образом, в условиях реализации ФГОС ДО приоритетного направления в физическом развитии детей дошкольного возраста становится разработка, освоение и внедрение новых педагогических методик, технологий и альтернативных подходов к совершенствованию физического воспитания и образования детей.

В рамках реализации ФГОС ДО, инновационного приоритетного проекта оздоровительной направленности «Здоровей-ка» и внедрения тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему физического развития детей воспитанников коллектив детского сада реализует спортивно-образовательный проект «БГТОшка», целью которого является не только выполнение воспитанниками нормативов 1

ступени ВФСК «Готов к труду и обороне», но и повышение уровня знаний в области физической культуры и спорта, развитие творческого потенциала, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни всех участников проекта, организацию двигательного режима через физическое, духовно-нравственное, патриотическое воспитание.

Необходимо отметить, что детский сад является фундаментом, первой ступенью в процессе физкультурно-оздоровительной работы, на котором закладываются основы здорового образа жизни, формирование привычки к систематическим занятиям спортом, из факторов укрепления здоровья человека, а также происходит популяризация ВФСК «ГТО» в организованном здоровьесберегающем пространстве детского сада.

Данная квест-игра поможет детям узнать много нового и интересного о здоровом образе жизни и научит бережно относиться к своему здоровью. Каждому ребенку хочется быть энергичным, сильным, бодрым – бегать, играть вместе со сверстниками во дворе, плавать, кататься на велосипеде, самокате, роликах. Наша задача – научить их радоваться жизни, думать о своем здоровье, заботиться о нем.

Форма проведения занятия: квест – игра - это командная игра по организации поисковой деятельности, в которой важно успешное взаимодействие всех участников.

При проведении данного занятия на тему «Путешествие к Радуге Здоровья» (квест-игра спортивно-оздоровительной направленности с элементами воспитания валеологической культуры дошкольников) были применены следующие методы и приемы:

1. Наглядный метод: приемы:

- ✓ показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, слушание музыки, непосредственная помощь;

2. Словесный метод: приемы:

- ✓ пояснения, указания, подача команд, беседа, словесная инструкция.

3. Практический метод: приемы:

- ✓ повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Время распределено рационально. По окончании занятия была проведена рефлексия, сюрпризный момент.

Цель: сформировать у дошкольников осознанное отношение к здоровью как ведущей ценности и повысить интерес к занятиям физической культурой как мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Развивать интерес, положительное, заботливое отношение к своему телу, здоровью;

2. Углублять знания о себе и своих возможностях;
3. Укреплять суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы плечевого пояса, способствовать развитию крупных групп мышц.

Образовательные:

1. Формировать знания и представления о взаимосвязи движений и здоровья в жизни человека;
2. Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость.
3. Развивать внимание, координацию движений, ориентацию в пространстве.

Воспитательные:

1. Научить детей работать в команде, воспитывать чувство товарищества, прислушиваться друг к другу;
2. Развивать логическое мышление, продуктивные эмоции, ведущие к достижению цели.

Спортивное оборудование:

- нестандартное спортивное оборудование: ленточные тренажеры, «Парашиют здоровья», баннер «Радуга здоровья», разноцветные воздушные шары, мячи разного размера, разноцветные конверты с заданиями;

Мультимедийное оборудование:

- ПК, проектор для просмотра презентации, экран, магнитофон для включения аудиозаписи маршевой музыки для входа детей в зал и выхода из него, для выполнения ОРУ, ОВД, подвижных игр, релаксации, дыхательной гимнастики.

Предварительная работа:

- Разработка и составление конспекта мероприятия;
- Запись видеороликов с героями квест-игры: Радугой Здоровья и Гром Громычем;
- Подготовка разноцветных конвертов с заданиями для ребят;
- Создание развивающей предметно-пространственной среды спортивного зала для проведения ООД;
- Подготовка спортивного инвентаря и дидактического материала для проведения ОРУ, ОВД, подвижных игр;
- Совместная работа педагога с детьми по подготовке к квест-игре: знакомство с ленточными тренажерами, разучивание комплекса ОРУ с ними, отгадывание загадок о спорте и здоровом образе жизни, проведение валеологических занятий с детьми на тему «Мышцы» и «Скелет», рассматривание картинок на данную тему, закрепление знаний о здоровьесберегающей технологии «стретчинг».

Прогнозируемый результат: В процессе квест - игры воспитанники закрепят знания о валеологической культуре, то есть осознанному отношению к здоровью и жизни человека, готовности самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением собственного здоровья, а так же готовность проявлять инициативу и интерес к занятиям физическими упражнениями, которые способствует развитию не только мышц, но и мозговой активности, а так же воспитанию нравственно-волевых черт личности.

Последующая работа: В ходе проведения ООД мне удалось выявить положительную динамику в формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

В дальнейшей своей работе я намерена расширить содержание работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста: наполнять информацией об основах здорового образа жизни папки для родителей, совершенствовать предметно-пространственную среду детского сада для освоения детьми способов ведения основ здорового образа жизни, совершенствовать сотрудничества дошкольного образовательного учреждения, педагогов и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети заходят в зал, строятся.

Инструктор по ф/к:

Здравствуйте, ребята! Посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые. И я сегодня хочу предложить нам отправиться в одно необыкновенное место. Если вы правильно отгадаете мою загадку, сразу догадаетесь, куда и к кому мы отправимся.

Над рекой и над болотом,
После сильного дождя.
Кто-то выстроил разноцветную дорогу
Без единого гвоздя. (*радуга*).

Разноцветно коромысло,
Над дорогою повисло.
Семь цветов, одна дуга,
Это чудо – (*радуга*)!

Инструктор по ф/к: Ребята, мы с вами отправимся не к обычной радуге, а к Радуге Здоровья. Как воспитанные дети мы, прежде чем идти в гости, позвоним и сообщим о своем визите.

(Звучит музыка, дети рассказываются перед экраном.) Инструктор набирает номер, на экране появляется веселая Радуга Здоровья.

Инструктор по ф/к: Здравствуй дорогая Радуга Здоровья. Мы хотим придти к тебе в гости, ты не против?

Радуга: Здравствуйте дорогие ребята, конечно, я не против, я всегда рада гостям, особенно когда приходят такие красивые и здоровые мальчики и девочки! Ребята, приходите ко мне запастись здоровьем и хорошим настроением! Путь ко мне неблизкий, но вы сильные, ловкие и здоровые ребята, поэтому жду вас.

(звучат раскаты грома, шум ливня)

Радуга: (испуганно) А-а-а-а, что это?

Гром -Громыч: Привет, привет. Я Гром - Громыч. Ваше путешествие отменяется. Я похитил вашу Радугу Здоровья, а без нее не будет у вас ни радости, ни веселья. И теперь, пока Радуга у меня, один я буду радостным и веселым, больше никто! Ха-ха-ха!

Инструктор по ф/к: Гром-Громыч, что ты наделал? Ребята должны веселиться, смеяться и играть, только так они вырастут сильными и здоровыми. А ну, злодей, признавайся, куда ты спрятал Радугу?

Гром -Громыч: Я пришлю вам семь конвертов разного цвета с заданиями: справитесь с ними - отпущу Радугу, а не справитесь - навечно она у меня останется. Ха-ха-ха...

Заходит почтальон Печкин и приносит красивую посылку от Гром Громыча.

При каждом открытии конверта звучит волшебная музыка.

Инструктор по ф/к: В посылке много разноцветных конвертов, а этот самый большой. Давайте его откроем первым. Посмотрите, Гром Громыч не только украл нашу Радугу, но и перепутал все цвета Радуги. Тут письмо: «Чтобы собрать правильно все цвета Радуги и освободить ее, внимательно рассмотрите конверты и найдите подсказку». (дети определяют, что конверты пронумерованы и имеют цвета радуги).

Ребята, не будем терять время, открываем конверт №1 - он красного цвета и задание:

Для здоровья важен спорт,

Чтоб болезням дать отпор,

Нужно спортом заниматься,

И здоровья набираться.

Для начала и порядка-

Быстро встать всем по порядку!

Задание №1. Хочу увидеть как вы умеете выполнять разные строевые упражнения.

Инструктор по ф/к: Группа, равняйся, смирно! Напра-во! Нале-во! Кругом! Напра-во! За направляющим, по периметру зала шагом марш!

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечания
Ходьба в колонне по одному по периметру зала	30 с.	Держим спину прямо	Согласовывать движения рук и ног, согласовывать свои движения с движениями других детей.
Ходьба на носках	20 с.	Руки в стороны, не опускаем ниже плеч	Формирование правильной осанки; профилактика плоскостопия у детей, укрепление дыхательной мускулатуры.
Ходьба на пятках	15 с.	Руки на затылок, спину держим прямо, подбородок	Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия у детей,

		не опускать	укрепление дыхательной мускулатуры.
С высоким подниманием колен и с хлопком под коленом	15 с.	Не сутулимся, поднимаем колено, а не наклоняемся к нему	Укрепление мышц ног, спины, шеи.

Выполнение разных видов бега:

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечания
Бег обычный по периметру зала	1 круг	Сохраняем дистанцию	Получить эмоциональный заряд бодрости, улучшать газообмен, тренировать дыхание, укреплять мышцы, кости, суставы.
Бег с выбросом прямых ног вперед	15 с.	Ноги не сгибать, следим за дыханием	Правильно координировать работу рук и ног, тренировать дыхание, укреплять мышцы, кости, суставы.
Боковой галоп вправо	15 сек.	Руки держим на поясе	Тренировка выносливости
Боковой галоп влево	15 сек.	Руки вперед	Тренировка выносливости
Спокойная ходьба с восстановление дыхания		Выполняем упражнения для рук: вверх, к плечам, за спину, на пояс, вперед.	Восстановление дыхания

Инструктор по ф/к: Ребята, переходим ко второму конверту, он оранжевого цвета, №2 и задание:

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет!

Задание №2: А вы свои мышцы как развиваете?

Ответы детей.

Инструктор по ф/к: Сила человека в его мышцах. В нашем теле находится более 600 мышц. С их помощью мы можем ходить, бегать, прыгать, поворачивать голову, моргать глазами, жевать, улыбаться и делать множество других движений.

Воспитатель: Вы хотите, чтобы ваши мышцы были сильными? Для этого нужно много двигаться, тренироваться.

Приступаем к тренировке.

ОРУ с ленточным экспандером:

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические
------------	-----------------	-----------------------------

			приемы
1	1. И. п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, экспандер в опущенных руках. — Поднять правую руку вверх, растянуть экспандер, левую руку опустить вниз, вернуться в и. п.	8-10 раз	Следить за осанкой, руки и колени не сгибать
2	2. И. п.; стоя прямо, ноги врозь, экспандер в руках перед грудью. — Повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, экспандер растянуть, вернуться в и. п. То же, с поворотом влево .	8-10 раз	Спину держать прямо, не сутулиться
3	3. И. п.: стоя прямо, йоги врозь, экспандер в руках перед грудью. — Наклонить туловище вперед, развести руки в стороны, растянув экспандер, вернуться в и.п.	8-10 раз	При наклоне голову не опускать, смотреть прямо
4	4. И. п.: сидя на полу, зацепить экспандером ступни ног, держать экспандер руками за два конца. — Поднять прямые ноги вверх, носки ног оттянуть, вернуться в и.п.	Каждую ногу поднять по 4 раза	Ноги держать прямо, не сгибать в коленях, спина прямая
5	5. И. п.: дежа на животе, ноги вместе, экспандер в вытянутых руках вперед. — Развести руки в стороны, растянуть экспандер, приподнять плечи и грудь от пола, ноги от пола не отрывать.	8-10 раз	Ноги от пола не отрывать, плечи оторвать от пола, задержать на 3-4 сек.
6	6. И. п.: лежа на спине, экспандером зацепить ступни ног, держась руками за концы экспандера. — Повернуться сначала через правое плечо на живот, вернуться в и.п. То же, через левое плечо.	8-10 раз	Удержать экспандер на ногах
7	7. И. п.: стоя прямо, экспандер в опущенных руках. — Поднять руки вверх, слегка развести в стороны, растянув экспандер, вернуться в и. п.	8-10 раз	Следить за дыханием

Инструктор по ф/к: Ребята, а вот и следующий конверт, он желтого цвета, №3. Предлагаю присесть по кругу в позу лотоса и отгадать следующее задание:

Чтоб всегда в форме оставаться,
И не болеть, и не хворать,
Всем нужно правильно питаться,
Фрукты, овощи жевать!

Задание №3: сейчас я проверю, умеете ли вы правильно питаться, то есть кушать полезную еду. Для этого сыграем в игру «Да и нет»

Каша-вкусная еда,
Это нам полезно?-----ДА!
Лук зеленый иногда,
Нам полезен, дети? -----ДА!
В луже грязная вода,
Нам полезна иногда?-----НЕТ!
Щи-отличная еда,
Это нам полезно?-----ДА!
Мухоморный суп всегда,
Это нам полезно?-----НЕТ!
Фрукты, просто красота,

Это нам полезно?-----ДА!
Грязных ягод иногда,
Съесть полезно, детки?---НЕТ!
Овощей растет гряде,
Овощи полезны?-----ДА!
Сок, компотик иногда,
Нам полезен детки?-----ДА!
Съесть большой мешок конфет,
Это вредно детки?-----ДА!
На столе у нас всегда,
Лишь полезная еда!-----ДА!

Инструктор по ф/к: Следующий конверт зеленого цвета №4.

Задание №4: хочу увидеть ваших сильных мальчиков и грациозных девочек. Как вам задание? Уверен, с этим заданием точно не справитесь!

1. Мальчики показывают поднятие туловища из положения лежа на спине.

Инструктор по ф/к: мальчики этим упражнением укрепляют мышцы спины и живота, плечевого пояса, ног и рук. Благодаря этому упражнению наши мальчики будут выглядеть стройными, подтянутыми и накачанными.

2. Девочки показывают упражнения по стретчингу:

«Змея»:

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1- подняться на руках, вытягивая позвоночник. 2-и.п.

«Бабочка»:

И. П.: сидя, ступни упираются друг в друга, руки на лодыжках. Разводить колени в стороны – вниз.

«Кошечка»:

И П.: стоя на четвереньках. 1 –округлить спину, опустив голову и копчик вниз, 2 – прогнуться, приподняв голову и копчик вверх, 3 – спину держать прямо, правую ногу вытянуть назад, 4 – поменять ногу.

«Лодочка»:

И.П. лежа на полу, руки и ноги вытянуты впер. 1-оторвать руки и ноги от пола, 2- И.П.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения которые способствуют растяжке мышц, развивают подвижность позвоночника и суставов, благодаря чему наши девочки становятся гибкими, грациозными и очень красивыми.

Инструктор по ф/к: Молодцы, следующий конверт голубого цвета, №5.

Задание №5: После занятий спортом необходимо восстановить дыхание. Как это сделать и как вы это делаете?

Дети выполняют упражнения Стрельниковской дыхательной гимнастики:

1.«Ладонки»: Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю. Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак. Делать 2 раз по 8 вдохов.

2. «Погончики»: Руки резко, практически в толчке, направляются от пояса вниз. Синхронно следует делать короткий и шумный вдох. После окончания упражнения руки возвращаются в исходное положение, занимая расслабленное состояние в области пояса. Делать 2 раз по 8 вдохов.

3. "Насос" (накачивание шины):

Стоять ровно и прямо с опущенной вниз головой. Согнуть спину в поясничном отделе. Руки опустить вниз, кисти расслабить. Спина расслаблена. Делается плавный наклон вперед, одновременно необходимо сделать короткий вдох носом. Делать 2 раз по 8 вдохов.

4.«Кошка»: «Пружинистое» упражнение на приседание, которое сопровождается поворотом туловища в правую и левую сторону поочередно. Одновременно необходимо поддерживать ритм дыхания, синхронизируя его с движениями корпуса. Делать 2 раз по 8 вдохов.

5. "Обними плечи":

Исходное положение: руки подняты горизонтально до уровня плеч, слегка расслаблены и согнуты в локтях. В момент вдоха следует резко сомкнуть руки, будто обнимая себя за плечи. Делать 2 раз по 8 вдохов.

Инструктор по ф/к: Отлично, следующий конверт синего цвета, № 6.

Задание №6:

Светит солнышко в окошко,

Поиграем мы немножко!

Это – я! А это – Кот!

Развесёлый мы народ!

Назовите самое любимое занятие всех детей?

Дети: Игра!

Инструктор по ф/к: Отгадайте загадку и узнаете название нашей игры.

Зонтик я — весь белый-белый,

Я большой и очень смелый,

Я по воздуху летаю,

С облаков людей спускаю.

Ответ детей: Парашют!

Игра с игровым пособием «Парашют Здоровья».

1.«Сугроб»:

Цель: создать игровую мотивацию, радостное настроение от игры.

Описание игры:

В этой игре все дети должны при слове «сугроб» спрятаться внутри под парашютом. Одна подгруппа детей поднимают и опускают парашют, немного раскачивая его, а другая подгруппа бегают вокруг, или забегают внутрь, потом снова выбегают. На слове «сугроб» парашют опускают.

Дует – дует ветер в лоб,
И надул большой сугроб.

2. «Веселый мяч»:

Цель: развивать ловкость, координацию движений, внимание, эмоциональную отзывчивость

Описание игры:

Ребята стоят в кругу, держа двумя руками за парашю. Инструктор по физической культуре бросает на сектора парашюта резиновый мяч среднего размера.

Дети, поднимая и опуская разные сектора парашюта, стараются перекатывать мяч, произнося слова:

Ты катись, веселый мячик,
Парашют не даст упасть.
У кого веселый мячик –
Постарайся передать!

3. «Радуга»

Цель: закрепить знания цвета, умение реагировать на сигнал; развивать внимание, воображение, скорость.

Описание игры:

Дети держат парашют двумя руками, встав вокруг парашюта таким образом, что каждому достается сектор определенного цвета. Поднимая и опуская парашют, произносят слова:

Раз, два, три,
Радуга взлети!

Инструктор по физической культуре выбирает два не расположенных рядом цвета и называет их. Ребята, резко вскинув руки, поднимают парашют вверх, образуя купол, а дети, стоявшие у сектора названного цвета, быстро пробегают под ним. Так инструктор по физической культуре называет все цвета. Главное – внимательно слушать и быстро реагировать!

Инструктор по ф/к: Ребята, я когда то слышала такое слово «Релаксация? Что это?

Я предлагаю вам отдых для всего организма, называется релаксация.

Задание №7: Релаксация под мелодию «Одинокий пастух».

1. Дети стоят по кругу, обнявшись за плечи;
2. Медленно поднимают голову;
3. Положить голову на правое плечо;
4. Положить голову на левое плечо;
5. Покачивания влево вправо;
6. Опустить руки, взяться за руки;
7. Медленно сделать назад 2 шага;
8. Руки вверх-пошевелить пальчиками;
9. Вперед 2 шага;
10. Руки вверх-пошевелить пальчиками;

11. Сесть, руки на ноги;
12. Наклониться, замереть;
13. Выпрямиться - руки в упор сзади;
14. Поочередно поднимать левую и правую ноги;
15. Еще раз наклониться;
16. Лечь на спину. Руки вдоль туловища, глаза закрыть.

Инструктор по ф/к: Ну вот, мы справились со всеми заданиями грозного Гром-Громыча и даже больше. Эй, отдай нам нашу Радугу Здоровья.

Гром-Громыч: Пока вы выполняли все мои задания, вашу Радугу Здоровья одолели вирусы и микробы. Вам кажется это красивые шарики? Нет, это злые микробы. Я их просто заколдовал. Освободить Радугу можно только рассказав мне все правила здорового образа жизни. Сможете?

1. Нужно мыть руки после прогулки и перед едой.
2. Чистить зубы 2 раза в день.
3. Гулять на свежем воздухе.
4. Кушать овощи и фрукты.
5. Заниматься физкультурой и спортом.
6. Не сидеть долго перед телевизором и компьютером.
7. Вовремя ложиться спать.

Шарики лопают взрослый, звучит запись лопающихся шариков, жалобный писк микробов, снимается драпировка, на стене большая, красивая радуга и сюрприз для детей – мандаринки-витаминки.

Радуга Здоровья: Спасибо вам, дорогие дети. Вы такие молодцы: и меня спасли и доказали какие вы здоровые и сильные. Я желаю вам и вашим родителям никогда не болеть, вести здоровый образ жизни и побольше улыбаться и радоваться.

А сейчас приглашаю вас на салют победы.

Игра «Салют» с «Парашютом Здоровья».

Цель: развивать быстроту реакции, активизация двигательных навыков, воспитывать умение действовать в коллективе, согласованно.

Описание игры:

Дети набирают как можно больше разноцветных шариков из сухого бассейна и кладут их на парашют. Затем берут двумя руками за края парашюта и медленно поднимают его, говоря слова «раз, два, три!». После слова «три!» бросают шарики вверх. Затем бегут и собирают шарики, снова кладут их на парашют, и игра повторяется.

Инструктор по ф/к: Спасибо вам, ребята. Наша прогулка была трудной, но интересной, увлекательной и полезной. Желаю вам быть всегда здоровыми, соблюдать правила здорового образа жизни и никогда не болеть! Рядом с Радугой Здоровья на красивом разносе лежат маленькие радуги. Они выражают разные эмоции: радость и грусть.

Инструктор по ф/к: Ребята, предлагаю подарить нашей Радуге Здоровья свое настроение после прогулки, подойдите и выберите ту радугу, которая вам больше нравится.

Веселая Радуга: мне очень понравилось путешествие, я буду и дальше заниматься спортом, чтобы быть здоровым, сильным и ловким.	
Грустная Радуга: мне не понравилось путешествие, было скучно, я не хочу заниматься спортом.	

Звучит музыка, ребята участвуют в рефлексии:

1 балл - грустная Радуга - поставленные цели и задачи, не выполнены, дети не включились в работу, диалога не получилось.

2 балла - веселая Радуга – поставленные цели и задачи, полностью выполнены, дети активно включились в работу.

Критерии самодиагностики воспитателя по рефлексии полученного опыта при организации взаимодействия с детьми:

1 балл – поставленная цель не выполнена, дети не включились в занятие, оно не получилась;

2 балла – поставленная цель выполнена частично, дети были пассивны, не всегда включались в происходящее, не все выполняли задания и отвечали на вопросы;

3 балла – поставленная цель полностью выполнена, ребята активно включились в занятие, самостоятельно, без подсказок отвечали на вопросы и выполняли задания.

Перспективы на будущее:

Продолжать развивать интерес, положительное, заботливое отношение к своему телу, здоровью, углублять знания о себе и своих возможностях. Формировать знания и представления о взаимосвязи движений и здоровья в жизни человека. Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость.

Научить детей работать в команде, воспитывать чувство товарищества, прислушиваться друг к другу.

Развивать логическое мышление, продуктивные эмоции, ведущие к достижению цели.

Список используемой литературы:

1. Рабочая программа инструктора по физической культуре для работы с детьми дошкольного возраста на 2021-2022 учебный год.
2. Токаева Т.Э. Технология физического развития, ООО» ТЦ Сфера 2017.
3. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей, издательство «АСТ», 2015.
4. Снигур М.Е. Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» Сургут, 2017.
5. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе, Аксиома, Тюмень, 2017.
6. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников, издательство «Сфера», 2018.
7. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду.
8. Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду. Санкт-Петербург, издательство «Паритет», 2018 г.



Построение



ОРУ с ленточными тренажерами



Поднимание туловища из положения лежа.



Стретчинг: упражнение «Ласточка»



Рефлексия



П/и игра с «Парашютом Здоровья»: «Найди цвет»



Освобождение «Радуги Здоровья» от микробов



Стрельниковская дыхательная гимнастика: упражнение «Ладони»



«Салют победы» над микробами