

Конспект занятия  
по физической культуре  
с использованием здоровьесберегающих технологий  
(для детей старшего дошкольного возраста)

Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Караченкова Н. В.

### **Вводная часть.**

**Инструктор:** В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а потерять здоровье можно сразу. Вы хотите быть здоровыми?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** Я тоже очень хочу этого и поэтому предлагаю вам не лениться, и для своего здоровья потрудиться, хорошенько позаниматься! Но для начала, проверим свою осанку! *Проверка осанки у стены.*

-Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носках, удерживаясь в этом положении 3 - 4 секунды, вернуться в и. п.(8-10 р.)

-Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя принятое положение с напряжением всех мышц (8-10р.)

**Инструктор:** Направо, за направляющим в обход по залу шагом марш.

-Ходьба в колонну по одному:

-Ходьба на носках, руки в стороны;

-Ходьба на пятках, руки за голову;

-Ходьба на внешней стороне ступни, руки на поясе;

-Ходьба с высоким подниманием колена.

-Бег обычный.

-Бег змейкой.

*Перестроение в 3 колонны.*

**Су-джок терапия** (сидя по-турецки).

1. Массаж рук.

2. Массаж ног.

3. Массаж с помощью массажных шариков и колец Су-джок.

### **Основная часть.**

**ОРУ (с гимнастической палкой)**

1) И. п.- стоя, г. п. в руках внизу;

1- руки вверх;

2- руки за голову;

3- руки вверх;

4- и.п. (6-8р.)

2) И. п.- то же, г. п. за спиной на локтевых сгибах;

1- наклон вперед;

2- вернуться в и.п. (6-8р.)

3) И. п.- то же, г. п. в руках вниз;

1- присед, колени врозь, руки вверх;

2-3- сохранить это положение;

4- вернуться в и. п. (6-8р.)

4) И. п.- лежа на спине, г. п. в рукахверху;

1- 8- «велосипед» вперед;

9-10- расслабиться.

5) И. п. – то же;

1- подняться, обхватить г. п. колени;

- 2- вернуться в и. п. (6-8р.)
- 6) И. п. – лежа на животе, г. п. в вытянутых руках перед собой;  
1 – поднять туловище вверх,  
2 – вернуться в и. п. (6-8 р.)
- 7) И. п. – то же;  
1- ноги развести в стороны;  
2- вернуться в и. п. (6-8р.)
- 8) И. п. – стоя на коленях, палка в опущенных руках внизу;  
1- руки вверх (вдох);  
2- вернуться в и. п. (выдох) (3-4р.)

### **ОВД.**

1. Ходьба с мешочком на голове по массажным коврикам;
2. Ходьба с мешочком на голове по канату приставным шагом прямо, руки в стороны;
3. Ходьба с мешочком на голове через препятствия;
4. Подтягивание на спине по гимнастической скамейке.

### **Подвижная игра «Витаминки»**

*(По залу разложены разноцветные обручи)*

- Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е. убить микробы внутри вас. Эти витамины (обручи) расположены по залу. Сейчас по считалочке мы выберем Микроба. Вы, витамины, во время музыки бегайте по залу, перестает музыка – вы должны занять места в обручах, т. к. микроб хочет вас заразить. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

**Инструктор:** Молодцы. Мы победили злобного Микроба.

### **Заключительная часть.**

#### **Релаксация «Прогулка по Волшебному лесу»**

(В далёкой стране есть Волшебный лес. Ему уже много лет. Он многое видел и многое знает. Тому, кто в него входит, он дает силу и мудрость. В лесу много полян с удивительными цветами и волшебными ягодами. Погуляйте по волшебному лесу и найдите для себя самое лучшее место. Может быть, вы познакомитесь с птицами или другими обитателями Волшебного леса. А быть может вы будете собирать ягоды или цветы. Что бы вы не делали, Волшебный лес охраняет вас и дает вам силу. Всё то хорошее, что вы нашли в этом Волшебном лесу, остается с вами, возьмите это с собой, потихоньку открывайте глаза и возвращайтесь к нам.

**Инструктор:** А сейчас глубокий вдох – выдох (3-4р.) В одну шеренгу стройся! Наше занятие закончилось. Надеюсь, ваше здоровье будет крепким, а настроение бодрым и веселым. Всем спасибо и до свидания! Направо, за направляющим в обход по залу шагом марш!