Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 49 Невского района

**План-конспект совместной образовательной деятельности по физической культуре, с детьми старшего дошкольного возраста**

**«За здоровьем- на природу!»**

Подготовила: инструктор по физической культуре

**Сухенко М.В.**

Санкт-Петербург

2022

**Цель:** Формирование ценностного отношения к своему здоровью, средствами детского туризма.

**Задачи:**

*Оздоровительные*:

- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.

- Способствовать снятию зрительного напряжения.

- Способствовать улучшению кровообращения в мышцах и их расслаблению.

*Образовательные:*

- Познакомить детей с особенностями памятника природы «Комаровский берег».

- Закреплять знания детей о правилах поведения на природе и на железнодорожном транспорте.

*Развивающие:*

-Способствовать развитию таких физических качеств, как ловкость, гибкость и выносливость.

*Воспитательные*:

-Обратить внимание детей на зависимость здоровья человека от состояния природы и окружающей среды, необходимости её беречь и сохранять.

-Способствовать формированию чувства товарищества и взаимовыручки.

Используемые технологии**:**

* здоровьесберегающие.
* игровые;
* информационно-коммуникативные;

Интегрирование образовательных областей:

* речевое развитие;
* познавательное развитие;
* социально-коммуникативное развитие.

 Оборудование и материалы**:** конусы (или модули), массажные мячи, обручи, «парашют», малые мячи или кольца, корзины или контейнеры.

**Ход совместной деятельности**

*Вводная часть (4 минуты)*

Вход детей под музыку. Приветствие.

Педагог: Здравствуйте, Ребята!!! Чтоб всегда здоровым быть, нужно нам в поход ходить, на природе отдыхать, свежим воздухом дышать! Дети перестраиваются в круг и выполняют движения согласно тексту, из песни «В поход пойдём».

Педагог: Сегодня, мы с вами отправимся в поход на Комаровский берег- это памятник природы, на берегу Финского Залива. Для того, чтобы в походе хорошо себя чувствовать, быть бодрыми и активными, давайте вместе выполним самомассаж.

«Я хороший, я хороший, очень я себя люблю (поглаживающие движения по рукам)

На дворе денёк погожий, значит я в поход пойду (растирание ушных раковин и мочек ушей)

Шапочку скорей надень, на дворе прохладный день (гладим руками голову)

Шапочку надели в зеркало глядели (растирание ладоней)

По дорожке, по дорожке- побежали наши ножки!» (похлопывающие движения ладонями по ногам).

Педагог: Ребята, такой самомассаж можно делать дома, например, утром сразу после пробуждения, чтобы быть бодрыми и энергичными! А сейчас, нужно поспешить, совсем скоро, с Финляндского вокзала, отправляется электричка в Комарово. На право! В обход по залу шагом марш!

*Основная часть. (15 минут)*

Ходьба по кругу, с различным положением рук, ходьба в полном приседе (под музыку). Бег по кругу, с переходом на ходьбу, восстановление дыхания.

Педагог: Я хочу обратить ваше внимание, на то, что мы находимся на железной дороге, на объекте повышенной опасности! Заходить за края платформы, баловаться, играть – запрещено!!! Берегите свою жизнь, берегите своё здоровье, ведь это самое ценное, что у вас есть! Звучит сигнал (Объявление посадки на электричку).

Педагог: Заходим в электричку, занимаем свободные места (в рассыпную) и поехали!!! (Звучит музыка «На недельку до второго, я уеду в Комарово»), под которую дети, совместно с педагогом выполняют комплекс общеразвивающих упражнений:

1. И.п – основная стойка-повороты головы – 4 раза;

2. И.п – основная стойка - упражнение «ножницы» руками- 8 раз.

3. И.п- основная стойка - поочерёдное поднятие рук от плеча- по 4 раза каждой рукой.

4. И.п – ноги врозь, руки на поясе- наклоны туловища в стороны – 8 раз.

5.И.п – ноги врозь, руки на поясе - наклоны туловища вперёд, руками коснуться пола- 8 раз.

6. И.п– основная стойка – приседания, руки вперёд – 8 раз.

7. И.п – ноги вместе, руки за головой – поочерёдное поднятие бедра – 8 раз.

8. И.п- ноги вместе руки на поясе, выпады вперёд – 8 раз

9. И.п –прыжки на двух ногах, руки на поясе.

10. Марш на месте. Восстановление дыхания. Дыхательные упражнения «Пёрышко», «Мыльные пузыри».

Педагог: Ребята, вот мы с вами ехали в электричке и зря времени не теряли, сделали разминку и дыхательную гимнастику, которые помогут нам стать более выносливыми, насытят организм оптимальным количеством кислорода и сделают нас устойчивыми к различным заболеваниям!

Педагог: Ребята, какие звуки вы слышите? (звучит музыка «Звуки природы». Вот мы и приехали, на «Комаровский берег!» Давайте все вместе вспомним правила поведения на природе. Передвигаться по экотропе Комаровского берега, нам необходимо спокойно и тихо! Чтобы узнать, что нас ждёт впереди, вам нужно найти плакат с цифрой 1. Дети ищут плакат под № 1.

Педагог*:* Ребята, кто изображён на плакате? Правильно это муравейник! Интересной особенностью фауны памятника природы «Комаровский берег» является большое количество крупных муравейников — гнезд северного лесного муравья. Давайте представим, что конусы(модули)-это муравейники! Наступать на муравейники-запрещено, мы будем их обходить и оббегать. Вы знаете, почему нельзя наступать на муравейники? Какую пользу приносят муравьи? Дети бегут змейкой, огибая конусы и берут в руки массажные мячи.

Педагог: Ну, что идём дальше! А сейчас, ваша задача найти плакат под № 2. Дети ищут плакат под номером 2 и видят на нём изображение шишек. Ребята, а вы знаете почему здесь изображены именно сосновые шишки? Какие шишки вы ещё знаете?

Педагог: Ребята, в этих заповедных местах находится большое количество сосен, которые выделяют особые вещества, фитонциды, которые обеззараживают воздух, делают его чистым и целительным для нашего здоровья. Становитесь в рассыпную. Дети совместно с педагогм выполняют упражнения с массажными мячами (прокатывание между ладоней, передачи мяча из руки в руку, прокатывание по ногам), упражнения с речетативом.

« 1, 2, 3, 4, 5-Будем с шишкой мы играть. Будем с шишкой мы играть. В руку правую возьмём и сильней её сожмём. Руку быстро разжимаем и по полу покатаем. В руку левую возьмём и сильней её сожмём. Руку быстро разжимаем и по полу покатаем». «У сосны, у пихты, ёлки- очень острые иголки, но ещё сильней чем ельник, нас уколет-можжевельник».

Педагог: Мы выполняли задания под № 2, какая цифра следует за цифрой 2?

Педагог: Правильно, ищем плакат с цифрой 3. Дети выполняют ходьбу по залу и ищут плакат под № 3, на котором изображены представители фауны и флоры, которые занесены в Красную книгу Санкт-Петербурга. Ребята, в Красную книгу занесены седой дятел и горечавка лёгочная. Давайте будем защищать, охранять и беречь нашу природу, в противном случае всё больше и больше растений и животных окажутся на грани исчезновения.

Педагог: Мы приближаемся к конечной точке нашего маршрута! Давайте найдём плакат под № 4. Полоса препятствий.

Педагог: На этом плакате изображён берег Финского залива. Ищем указатель под № 4, на котором изображён Финский залив. Ребята, пока мы рассматривали изображения и искали цифры, наши глаза устали, правда? Тогда давайте выполним гимнастику для глаз, которую вы можете выполнять и дома, вместе с родителями, ведь они так много времени проводят у экранов своих телефонов! Упражнения «Бабочка», «Солнце», «Зажмурься».

Педагог: а сейчас, давайте вместе полюбуемся волнами Финского залива! Дети вместе с педагогом, берут парашют. Игра на внимание: «Шторм-штиль».

Педагог: Посмотрите, сколько же мусора оставили здесь туристы! Можно пройти мимо и оставить его здесь?? Что мы будем с ним делать? Давайте соберём весь этот мусор и увезём его отсюда. Дети перестраиваются в две шеренги и начинают передавать мусор друг другу, последний, стоящий в шеренге ребёнок, складывает его в корзину. (под музыку).

Педагог: Очень хорошо! Вы собрали весь мусор! Когда, в следующий раз вы будете отдыхать где-либо с родителями, обязательно забирайте с собой весть мусор и не оставляйте его в лесу или на берегу водоёма, эти простые действия помогут сохранить окружающую среду и наше свами здоровье!

Педагог: А вы знаете, что самое главное в походе — быть внимательным и держаться рядом со взрослыми, помогать своим товарищам. Ведь здоровье — это не только отсутствие болезней и хорошее самочувствие, а это и наличие друзей, семьи, ведь мы живём с вами в обществе, а не на необитаемом острове! Ребята, продемонстрируйте пожалуйста, как вы можете работать в команде, решая общую задачу? Дети встают в два круга и выполняют передачу обруча, держась за руки не расцепляясь.

Педагог: Ребята, сложное было задание? Что помогло вам с ним справиться?

*Заключительная часть.* (Звучит спокойная музыка). (6 минут).

Педагог: Ребята, мы с вами сегодня уже достаточно много прошли пешком! Это хорошо! Но и об отдыхе нужно помнить и вовремя отдыхать, с пользой для здоровья. Давайте перестроимся в один большой круг и сядем на пол. Упражнения на релаксацию и расслабление («холодно-жарко», «драгоценность», «песок»).

Педагог: Ложитесь (садитесь) по удобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Глаза закрыты, вам хорошо и спокойно. Послушайте, что я хочу вам рассказать…» Мне так понравилось с вами в походе!! А вам? Я стала чувствовать себя лучше, я отдохнула и зарядилась энергией. А вы? Какие упражнения и правила вы запомнили, для поддержания своего здоровья? Рефлексия, подведение итогов.

Список литературы:

1. *Алямовская В.Г., Петрова С.Н*. Профилактика психоэмоционального напряжения детей. М., 2002.
2. *Алямовская В.Г.* Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999
3. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания. М., 2002
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. - М. Мозаика - Синтез, 2002.
5. Комаровский берег- комплексный памятник природы / ред. Е. А. Волкова, Г. А. Исаченко, В. Н. Храмцов.-2-е изд.,испр. и доп.- СПб.,2004.-92с