

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида  
детский сад № 25 города Липецка.**

**Конспект двигательной деятельности  
логопедическая группа**

## **«Радуга здоровья»**

**Мелешко С.И.,  
инструктор по ФК,  
высшая кв. категория.**

**г. Липецк, 2016 г.**

**Тема: «Радуга здоровья»**

**Цель:** формирование основ культуры здоровья; развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

**Задачи:**

**Оздоровительные** – способствовать укреплению мышечного корсета для формирования правильной осанки;

поддерживать интерес детей к корригирующим упражнениям для профилактики плоскостопия;

расширять представления о немедикаментозных формах оздоровления организма человека: коммуникативной гимнастике (пальчиковой), гимнастике для глаз, дыхательной гимнастике, массаже и самомассаже.

**Образовательные** – совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке, добиваясь естественности, легкости и точности;

закреплять умение детей передвигаться прыжками с зажатым между ног массажным мячом;

продолжать упражнять детей в статическом равновесии.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, деревянные реечные мостики, обручи, султанчики, платочки, ленты, массажные мячи, гантели весом 500 грамм, колокольчик.

## Ход ОДД

*Дети враспынную входят в спортивный зал.*

**Инструктор** – Это что за чудеса,  
В гости радуга пришла!

*Педагог обращает внимание детей на плоскостное изображение радуги.*

Ребята, обратите внимание, что радуга немного необычная. Чем?  
Радуга зимой не выгибается дугой, как летом, а стоит столбиком, потому, что не капельки отражают солнечные лучи, а маленькие снежинки.

В гости радуга пришла,  
Семь дорожек принесла.  
Все дорожки не простые,  
А волшебные такие:  
По дорожкам зашагаем,  
Как здоровым стать, узнаем.

*Дети перестраиваются в шеренгу.*

**Первая дорожка у радуги – красная.** Эта дорожка – приветствие и доброжелательность.

Дети, когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

### **Коммуникативная пальчиковая игра «Здравствуй!»**

*Дети здороваются пальчиками. Прикасаясь, друг к другу мизинцами интонируют «Здравствуй!» в верхнем регистре, а большими пальцами - поют слово «Здравствуй!» низким голосом.*

**Вторая дорожка – оранжевая.** Она дружит с солнышком, которое нас будит по утрам.

Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки прямые над головой «Потянемся к солнышку»; ходьба на пяточках, руки за головой, пальцы на затылке, локти развести в стороны «Ласковый ветерок»; бег в колонне по одному; бег «змейкой» между предметами за инструктором.

**Третья дорожка у радуги – желтая,** как солнечный зайчик. Дети, предлагаю вам солнечного зайчика поймать и в обруч встать.

*(Дети бегут и занимают место в обручах желтого цвета с атрибутами на выбор: султанчиками, платочками, лентами).*

### **Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»**

Солнечный мой зайныка, Прыгнул к нам в ладошку.	<i>Вытягивают вперед руку Сопровождая ее взглядом.</i>
Солнечный мой зайныка, Маленький, как крошка Прыг на носик, на плечо. Ой, как стало горячо!	<i>Дети водят глазами согласно тексту.</i>
Прыг на лобик, и опять По плечам давай скакать.	<i>Голова все время находится в фиксированном положении.</i>
Вот закрыли мы глаза, А солнышко играет: Щечки теплыми лучами Нежно согревает.	<i>Закрывают глаза.  Открывают глаза.</i>

**Четвертая дорожка** – зеленая, как трава на поляне. Хорошо на мягкой травке физкультурой заниматься.

**ОРУ «Солнечные зайчики»** с обручами, султанчиками, лентами, платочками

1. И.п.: о.с. в обруче, руки согнуть, атрибуты на уровне груди.

1- поднять атрибуты вверх, потянуться на носки

2- и.п. (4 раза)

2. И.п.: то же.

1- руки в стороны, присесть,

2- и.п. (4 раза)

3. Ходьба приставным шагом по обручу.

4. Прыжки в обруче.

5. И.п.: то же.

1- вынести вправо правую ногу на носок и правую руку,

2- и.п.

3- влево левую ногу и руку,

4- и.п. (4 раза)

6. И.п.: тоже.

- 1- вынести правую ногу на носок вперед, руки вперед,
- 2- и.п.
- 3- левую ногу вперед,
- 4- и.п. (4 раза)

7. Ходьба приставным шагом по обручу.

8. Прыжки в обруче.

**Пятая дорожка – голубая.** Как по голубому льду будем мы скользить по скамейке на животе, подтягиваясь руками, а затем идти по мостику и выполнять упражнение «уголок» на лестнице.

**ОВД – «На руках подтянись, по скамейке прокатись»** - передвижение по гимнастической скамейке с подтягиванием туловища двумя руками.

**«По мостику на четвереньках»** - ходьба с упором на ступни и ладони по горбату гимнастическому мостику с поворотом на 180\* на вершине.

**«Воздушные гимнасты»** - вис и упражнение «уголок» на перекладине гимнастической стенки.

**Шестая дорожка – синяя – игровая.**

Ребята, хотите поиграть в игру **«Кузнечики и паук»**? А вы помните, что по условиям игры, мячей должно быть на один меньше, чем детей? Проверьте, все ли готово для игры? *(Дети вначале считают детей, затем мячи и делают выводы о готовности к игре, при необходимости проводят корректировку).*  
Паучком станет тот, кто не успеет взять мяч. *(Дети бегут за мячами).*

Зажав мяч между ступнями ног, дети говорят:

«На поляне у реки  
Кузнечики скакали,  
А увидев паука,  
Быстро замирали».

Врассыпную дети прыгают на двух ногах по залу. По сигналу – звону колокольчика - «кузнечики» замирают, а «паук», проходя по залу, ищет пошевелившихся, говоря:

«Ночь наступает,  
Паук выползает.  
Кто здесь шевелится,  
Тот пауку и пригодится».

Игра проводится 3 раза: 1 раз – мяч зажат ступнями,  
2 – коленями,  
3 – выше колен.

Милые кузнечики, мне кажется, что паучку самому не нравится быть таким вредным. Как помочь паучку стать добрее? Как поднять ему настроение?

### **Массаж мячами и самомассаж.**

Дети выстраиваются в колонну и массируют мячом ребенка, стоящего впереди. Затем поворачиваются на 180\* и повторяют массажные движения: вверх – вниз, по кругу, постукивание.

**Седьмая дорожка – фиолетовая.** Завершаем путешествие дыхательной силовой гимнастикой.

### **Выполнение дыхательной гимнастики с гантелями.**

Носом вдох, и выдох ртом,  
Дышим глубже. А потом...  
Раз, два, три, четыре, пять  
Дорожки нужно сосчитать.

**1 – дружелюбие, 2 – движение, 3 – дыхание, 4 – настроение,  
5 – дисциплина, 6 – массаж, 7 – игра.**

Запомни их, детвора!