**Конспект культурной практики с детьми подготовительного дошкольного возраста**

**«По дороге здоровья» (с использованием сибирского борда)**

**Доминирующая образовательная область:** Физическое развитие

**Виды деятельности детей:**

- двигательная – физические упражнения

- игровая –наглядное моделирование игровое упражнение.

- коммуникативная деятельность – игра-приветствие.

**Методы и приемы реализации содержания занятия:**

**1.Наглядные:**

**-** наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

**2. Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд,  сигналов;

- опросы к детям и поиск ответов;

- словесная инструкция.

**3. Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

**Интеграция образовательных областей:**

- физическое развитие: координация движений, физические упражнения.

- социально- коммуникативное развитие: слушать друг друга и педагога.

**Возрастная группа:** подготовительный дошкольный возраст (6-7 лет)

**Цель:** Развивать физические качества дошкольников с помощью сибборда.

**Задачи:**

**1.Оздоровительные**

- укрепление мышечного корсета, улучшение мелкой и крупной моторики, развитие ловкости и запуск моторных реакций с помощью сибборда.

- развитие навыков владения своим телом.

**2. Обучающие:**

- продолжение знакомства детей с упражнениями на сибборде.

- закрепление правил безопасного передвижения в спортивном зале.

**3. Развивающие:**

- развитие физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;

- развитие координации движений на основе уже накопленного детьми опыта.

**4. Воспитательные:**

- воспитание чувства сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам;

- воспитание осознанного отношение к своему здоровью, формирование положительных эмоций.

**Организация среды для проведения занятия:** сибборды, мячи, мешочки по количеству детей, корзины

**Ход занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап** | **Содержание** | **Примечание** |
| **1.** | **Вводная часть** | Здравствуйте, ребята. Я рада снова встретиться с вами и заняться нашим здоровьем. |  |
| **1.1** | **Введение в тему** | Сегодня у нас будет необычное занятие. Я хочу пригласить вас на дорогу здоровья |  |
| **1.2** | **Мотивация деятельности детей** | Кто же нам поможет найти дорогу здоровья. У меня есть волшебный клубок. Думаю, что с ним мы не заблудимся. Клубок нужно передавать друг другу и будем заряжаться энергией и здоровьем.  - «В ладошки его я сейчас собираю,  Ладошками вверх я его поднимаю.  Здоровьем, теплом и добром наполняю.  Так, что вперед мы шагаем и каждому клубок здоровья я вручаю. |  |
| **1.3** | **Целеполагание** | Я думаю, что шагая по дороге здоровья, мы станем более сильными, ловкими, крепкими. |  |
| **2.** | **Основная часть** | Дети идут по кругу с мячом и выполняют упражнения на внимание:  1 свисток – мячик вверх и идем на носочках; 2 свистка – мячик за спиной и идем на пятках; 3 свистка – мячик катим рядом по полу.  - Занимаем места на сибборде, мячик в коленях.  Упражнения на сибборде:   * Одновременно двумя руками: на пояс – к плечам – вверх, затем поочередно. * «Крылышки» - руки согнуты в локтях к плечам. Поочередно двигаем вверх-вниз, закрыли-открыли, вращаем вперед-назад. * Руки вверх – вперед - в сторону. Затем добавляем сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей. * «Ножницы» - вверх – вниз - впереди |  |
| **2.1** | **Актуализация ранее приобретенных знаний** | Берем мяч в руки:  – ходьба с носка на пятку, перекаты с пятки на носок, поднятие пятки.  - прыжки вместе - в рознь  - перекаты с ноги на ногу, мячик вперед и вверх.  - передаем мяч из руки в руку, стоим прямо и боком  - ходьба вперед и назад спиной  - стоим на одном конце доски, приседаем. В приседе 3 раскачивания, затем встаем и переходим на другой конец сибборда, повторяем.  - кладем мяч, берем мешочек и перебрасываем из руки в руку, подбрасываем вверх.  - игра на внимание: 1 свисток – мешочек вверх, 2 свистка – мешочек за спиной, 3 свистка – впереди.  - игра «Попади в цель»: мешочек и мяч бросают в цель и возвращаются на места. |  |
| **2.2** | **Добывание (сообщение и принятие) нового знания** | А сейчас попробуем добавить новые движения.  - 4 шага вперед, 4 шага назад, спиной 2 раза  - В приседе на краю сибборда 8 покачиваний, выпрямляем ноги – 8 покачиваний в позе «собака мордой вниз».  - Садимся в середину сибборда, выпрямляем ноги: руки в сторону – вверх – вперед – 3 наклона – перевернутая планка.  - В позе «лотоса» 8 покачиваний.  - Садимся на край – 8 покачиваний в группировке. |  |
| **2.3** | **Самостоятельная деятельность детей по закреплению нового знания** | Встаем и переворачиваем сибборд.  - «Ходьба по мостику».  - ложимся на сибборд – «Ласточка», «Коробочка»  - встаем на сибборд – поза «Дерева», «Аиста».  - нейрогимнастика – «Ладонь – ребро - кулак», «Победа - коза», «Червячок и яблоко». |  |
| **3.** | **Заключительная часть** | Друзья, время нашего путешествия по дороге здоровья подошла к концу.  Ритуал «Прощание».  Дети и педагог вытягивают одну руку, накладывают ладошками друг на друга и говорят слова:  - Раз, два, три, четыре, пять  Скоро встретимся опять!  Поднимаем руки вверх, расцепляют их и расслабляют. |  |
| **3.1** | **Анализ и самоанализ деятельности детей** | Рефлексия.  - Вам понравилось сегодня путешествовать по дороге здоровья?  - Что понравилось? Почему?  - Вы сможете рассказать сегодня дома о занятии и дощечке, которая называется сибборд? |  |