Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида «Югорка»

Подготовила: воспитатель

МАДОУ ДСКВ «Югорка»

Каминская Ксения Александровна

**Конспект**

**интегрированной непрерывно образовательной деятельности**

**в областях «Физическое развитие» и «Речевое развитие»**

**с использованием здоровьесберегающих технологий.**

**Тема: «В гости к осени пойдём!»**

**(старшая группа).**

**Цель:** продолжать формировать у детей общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.

**Задачи:**

**Здоровьесберегающие:**

* Формировать навык правильной осанки;
* формировать навыки носового дыхания, глубокого вдоха и длительного выдоха;
* развивать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, ориентировку в пространстве, координацию движений);
* закреплять навыки различных видов ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок с целью профилактики плоскостопия;
* укреплять мышцы глаз.

**Образовательные:**

* разучить комплекс ОРУ с веточками;
* закреплять навыки основных видов движений;
* закреплять умение строиться в колонну по одному и перестраиваться в звенья по сигналу;
* учить действовать сообща, формировать мотивацию к совместной деятельности.

**Развивающие:**

* развивать мелкую и артикуляционную моторику, познавательные процессы - память, внимание, мышление, воображение;

**Воспитательные:**

* прививать навыки здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью;
* воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Предварительная работа:**

* ежедневное проведение различных упражнений артикуляционной гимнастики;
* закрепление основных видов движений на физкультурных занятиях;
* закаливающий массаж и самомассаж, дыхательная гимнастика;
* проведение игр с музыкальным сопровождением, релаксация.

**Здоровьесберегающие технологии:** дыхательная гимнастика, игровой массаж с использованием пальчиковой гимнастики, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксация.

Оборудование:  Веточки с листьями, листочки для дыхательной гимнастики, ребристая доска, обручи, гимнастическая скамья, ориентиры, интерактивная доска: изображение осеннего леса, зайца на лесной полянке, гимнастика для глаз «Осеннее дерево»; музыкальное сопровождение - «Марш гусаров», музыка для релаксации.

**Ход непрерывно образовательной деятельности.**

**I Организационный момент.**

*Под музыку «Марш гусаров» дети входят в зал. Строятся в колонну по одному.*

**Инструктор по ф/к.:**

Здравствуйте, ребята! У меня есть для вас загадка, попробуйте её отгадать.

*Вот художник, так художник*

*Всё леса позолотил,*

*Даже самый сильный дождик*

*Эти краски не отмыл.*

*А ребята назовут*

*Как художника зовут?*

**Дети:** Осень.

**Инструктор по ф/к.**: Правильно. Этот художник - осень..

Ребята, посмотрите, кокой за окном замечательный осенний денёк. Солнышко ярко светит, небо голубое, листочки вокруг красные да золотые… Я предлагаю вам сегодня совершить прогулку в лес, где можно насладиться осенними пейзажами и подышать свежим лесным воздухом. Вы согласны?

**Дети:** Да!

**Инструктор по ф/к.:** Но, прежде, чем отправиться в путешествие, давайте немного разомнёмся. Присядьте, пожалуйста, на стулья.

*Дети садятся на стульчики.*

***1. Артикуляционная гимнастика.***

*Каждое упражнение выполняется по 5-6 раз.*

Сегодня солнечный осенний денёк. Давайте улыбнёмся и пошлём солнышку поцелуй.

**Упражнение «Улыбка – поцелуй»** - улыбнуться, удержать сильно растянутые губы, зубы сомкнуты и не видны; вытянуть губы трубочкой.

Осенью часто дует сильный ветер и деревья качаются, то в одну, то в другую сторону

**Упражнение «Деревца качаются»** - растянуть губы в улыбке, рот приоткрыть. Кончиком узкого языка попеременно дотрагиваться до уголков рта.

В лесу, в который мы с вами отправимся, живёт много ёжиков.

**Упражнения «Ёжик»** - подсасываем язык к нёбу, резко опускаем нижнюю челюсть.

У меня в иголках шерстка,

А в норе - запасов горстка.

Лучше ты меня не тронь,

Я колючий серый еж.

**Инструктор по ф/к.:**А, сейчас ребята, давайте позаботимся о нашем зрении и сделаем гимнастику для глаз. Присаживайтесь удобнее на ковёр. Ваша задача - внимательно следить за любым движением на экране: за упавшим на землю листом, за появившейся тучкой и т.д.

***2. Гимнастика для глаз «Осеннее дерево» (с использованием интерактивной доски).***

**Инструктор по ф/к.:**

Ну, а теперь, ребята,

Пора отправляться в путешествие.

В лес осенний на прогулку приглашаю вас пойти!

Интересней приключений вам, ребята ,не найти.

Строимся в колонну по одному и отправляемся в путь - дорогу.

*Построение детей в колонну по одному.*

**3*. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, перекатыванием с пятки на носок; бег в умеренном темпе.***

На носочках тихо- тихо мы по листикам идём, Руки выше поднимаем и до неба достаём.

*Ходьба на носках, руки подняты вверх.*

По тропинке мы пойдём, листья сыплются дождём, Под ногами шелестят и летят, летят, летят. *Ходьба на пятках, руки за спиной.*

Ноги выше поднимайте, на грибы не наступайте!

*Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.*

Впереди нас ждёт опушка, там пожухшая трава…

А в траве лежит змея, она спит, шуметь нельзя!

*Ходьба перекатыванием с пятки на носок, кисти рук прижаты к груди («показали лапки»).*

Мы по лесу побежали и к полянке прибежали.

*Бег в умеренном темпе.*

**Инструктор по ф/к.:** Ну, вот мы с вами оказались на лесной полянке. Посмотрите, как здесь красиво!  А теперь, давайте походим, осмотримся и восстановим наше дыхание.

*Ходьба в спокойном темпе, восстанавливая дыхание: глубокий вдох через нос, выдох - через рот.*

**Инструктор по ф/к.:** Ребята, посмотрите, сколько на лесной полянке опавших листьев, возьмём их в руки и повторяйте за мной.

***4. Дыхательная гимнастика «Листочки»:***

*В руках у каждого ребёнка палочка с привязанным на верёвочке листиком. Вместе с детьми проговаривать стихотворение:*

«Осенние листочки на веточках висели,

Но, только ветер дунул, листочки улетели».

*Носом делают глубокий вдох, сложили губы трубочкой и долго дуют на листочки, как ветерок. При вдохе рот закрыт.(2-3 раза)*

**II Основная часть.**

**Инструктор по ф/к.:** Ребята, посмотрите, какая красота вокруг. Сколько красивых листьев: красных, оранжевых и золотых. А дайте возьмем себе в руки по две веточки и немного поиграем с листочками.

Строимся в колонну по одному и берём по две веточки, которые лежат на стульчиках. А теперь, перестраиваемся из колонны по одному в два звена.

*Перестроение.*

***6. Комплекс ОРУ с веточками.***

*(Каждое упражнение выполняется 6-7 раз).*

**1.Упр. « Листья ветерок колышет».**

И.п.: руки опушены, ноги вместе.

На 1- руки в стороны;

На 2- руки вверх, подняться на носочки;

На 3- руки в стороны, опуститься на всю стопу;

На 4- и.п.

**2.Упр. « Листья по ветру летят».**

И.п.: руки опушены, ноги на ширине плеч.

На 1- поворот вправо, правую руку отвести в сторону;

На 2-и.п.;

На 3- поворот влево, отвести левую руку в сторону;

На 4-и.п.

**3.Упр. « Листья осыпаются».**

И.п.: руки опушены, ноги на ширине плеч.

На 1- руки в стороны;

На 2- наклон к правой ноге, листьями коснуться пола;

На 3- выпрямиться, руки в стороны;

На 4 – и.п.

*(выполнять по 3 раза к правой и левой ногам).*

**4. Упр. «Осенний листопад».**

**И.п.-** руки прижаты к груди, ноги на ширине стопы;

На 1- присесть, вынести прямые руки вперёд;

На 2- и.п,;

На 3- присесть, вынести прямые руки вперёд;

На 4- и.п,;

**5.Упр. « Листья кружатся».**

И.п.: руки опушены, ноги вместе.

На 1- прыжок, ноги врозь, руки вверх;

На 2- и.п.;

На 3- прыжок, ноги врозь, руки вверх;

На 4- и.п.

**Инструктор по ф/к.:** Молодцы, ребята, а теперь давайте перестроимся в колонну по одному и положим веточки на стульчики.

*Глубокий вдох через нос и выдох через рот (4-5 раз).*

*Перестроение из двух звеньев в колонну по одному.*

**Инструктр по ф/к.:** Мы с вами отлично справились с заданием, а теперь, оглянитесь вокруг.

***7. Основные виды движений.***

**Инструктор по ф/к.:**

Что за чудо, наши ножки оказались на дорожке,

На дорожке не простой, а затейливой такой.

*Построение в колонну по одному и выполнение заданий поточным способом.*

**Упражнение «Пройдём по кочкам».**

*Ходьба на носках по ребристой доске, руки на поясе.*

**Упражнение «Перепрыгнем через лужи».**

*Руки на поясе, прыжки на двух ногах из обруча в обруч.*

**Упражнение «Пройдём по узенькой тропинке».**

*Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны.*

**Упражнение «Пролезем под ёлочкой».**

*Подлезание под дугу на четвереньках..*

**Инструктор по ф/к.:** Ребята, посмотрите, мы с вами оказались на полянке, где живет Зайчик.

*Слайд «Изображение зайца на осенней опушке».*

**Инструктор по ф/к.:** Ребята, у зайчика есть огород. А вы знаете, что делают на огороде осенью?

**Дети:** Собирают урожай.

**Инструктор по ф/к.:** Давайте, поможем Зайчику убрать огород, а за одно сделаем друг другу массаж и разомнём свои пальчики.

Ставимся парами в круг.

***8. Игровой массаж с элементами пальчиковой гимнастики.***

***«Зайкин огород»*** *(выполняется в парах*).

Был у зайки огород, *Поднять руки в стороны,*

Ровненький, две грядки, *погладить от плеч до пальцев.*

Он зимой играл в снежки, *указательными пальцами выполнять*

*точечные касания к рукам,*

Ну, а летом в прятки*, пощекотать,*

А весною в огород, п*оложить ладони на плечи*

Зайка с радостью идёт. *и попрыгать на двух ногах.*Он сначала всё вскопает, *легонько постучать кулачками по спине,»*

А затем всё разровняет, *спину погладить пальцами («грабли),*

Семена просеет ловко *постучать пальчиками по спине,*И пойдёт сажать морковку.

Ямка- семя, ямка- семя, *ладошкой показать ямку, пальчиком- семя,*

А потом всё закопает, *легонько постучать кулачками по спине,*

А затем всё разровняет, *спину погладить пальцами («грабли),*

И глядишь, что скоро вновь *поднять руки в стороны,*

Вырастет горох, морковь. *погладить от плеч до пальцев,*

Ну, а осенью пойдёт*,* Урожай весь соберёт*. Подуть на затылок впереди стоящему,*

Всё собрал он и как раз *руки на плечах, прыжки на двух ногах,*

Весь закончился рассказ.  *с продвижением вперёд.*

***9. Релаксация. Упражнение "Устала что- то осень".***

*(Звучит спокойная музыка.)*

**Инструктор по ф/к.:**

Устала что- то осень,

Она ложиться спать

И приглашает деток немного полежать.

Ложитесь все на спинку. Расслабьтесь.

Руки положите вдоль тела ладошками вверх...

А теперь открыли глазки.

Потянулись! Потянулись!

И друг другу улыбнулись!

*Построение в колонну по одному.*

***III Заключительная часть.***

**Инструктро по ф/к:** Дети, вам понравилось наше путешествие? Какое задание было для вас самое трудное? А что понравилось больше всего?*(ответы детей)*

***10. Рефлексия с использованием осенних листочков.***

Я предлагаю вам такое задание, подумайте и решите, достаточно ли хорошо вы сегодня старались или нет. Если, считаете, что вы хорошо поработали, поднимите веточки вверх, если считаете, что немного ленились, опустите веточки вниз.

Вы все молодцы, все старались и правильно выполняли задания. Стали ещё сильнее, ещё здоровее! Но на этом наше путешествие подошло к концу.

Собирайся, детвора, в детский сад идти пора.

*Дети под звуки марша отправляются домой, в детский сад.*