**Муниципальное бюджетное учреждение**

 **дополнительного образования**

**Центр развития творчества детей и юношества**

**станицы Северской**

**муниципального образования Северский район**

**Конспект занятия**

**тема: «Путешествие в страну здоровья»**

**Педагог дополнительного образования**

**Логинова Валентина Михайловна**

**ст. Северская**

**2021 г.**

**Конспект занятия:**

**Педагог дополнительного образования:** Логинова Валентина Михайловна

**Форма занятия:**  групповая

**Возрастная группа:** (7лет)

**Продолжительность занятия:** 40 мин

**Тема занятия: «**Путешествие в страну здоровья»

**Тип занятия:** Интегрированное

**Цель**: Привитие любви к спорту и здоровому образу жизни. Вовлечение детей в занятие спортом через игру.

**Задачи занятия:**

**образовательные:**

- формировать двигательные умения и навыки, обогащать двигательный опыт

- научить выполнять упражнения на общее укрепление опорно-двигательного аппарата

**развивающие:**

-развивать воображение и внимание в предлагаемых обстоятельствах

- развивать физические качества, координационные способности

**воспитательные:**

- воспитывать бережное отношение к здоровью

- воспитывать чувства коллективизма, умение преодолевать трудности

- воспитывать социально-активную позицию учащихся

**Планируемые результаты:**

- понимают учебную задачу и стремятся её выполнять

- освоены двигательные умения и навыки, обогащен двигательный опыт

- умеют выполнять упражнения на общее укрепление опорно-двигательного аппарата

-знают, как бережно относиться к своему здоровья

- имеют представление о важности сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях

- понимают важность пропаганды здорового образа жизни среди сверстников

**Оборудование:** мультимедийная установка, презентация «Волшебные страны», музыкальная аппаратура, атрибуты для игр-заданий : карта, болотные камни, пещера, гимнастические коврики, чемпионские медали.

**Содержание занятия:**

1. **Вводный этап. (5 мин.)**

(организационный, постановка цели занятия, ТБ)

- Здравствуйте дорогие ребята! Как настроение? (ответы детей) Сегодня у нас необычное занятие. К нам пришли гости. Они хотят узнать, что такое здоровый образ жизни. И мы им в этом поможем. Но прежде чем начать, я напомню вам о правилах поведения на занятии… **(инструктаж по технике безопасности)**

 Ребята как вы понимаете выражение «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»? (ответы детей)

(**инсценированный** **телефонный звонок, педагог загадочно говорит по телефону**)

*- Алло! Слушаю, Ваше величество! Как? Вы хотите, чтобы я вышла из прикрытия? Но они тогда всё узнают! Как, прямо сейчас, прямо сегодня? Слушаюсь Ваше величество! Принято, Ваше величество!*

- Ребята, тут вот такое дело….. А вы любите сказки? (ответы детей)

- Тогда разрешите представиться, **(педагог снимает толстовку, под ней футболка с надписью «Министр здоровья»)** я Министр здоровья волшебной сказочной страны «Здравландия». В этой стране все жители каждое утро делают зарядку. Любят бегать по лесным дорожкам, подниматься на высокие горы, плавать в волшебных озерах, в общем ведут здоровый образ жизни! А правит этой страной принцесса Олимпика.

Слышали про такую волшебную страну? (ответы детей)

1. **Основной этап. (30 мин.)**

 (последовательное решение всех поставленных задач)

 А какие сказочные города и страны вы знаете? Давайте вспомним вместе.

 Внимание на экран. **Презентация «Волшебные страны»**

 **-** Ну, вот теперь вы все знаете о волшебных странах! А хотели бы вы попасть в мою страну? А трудностей не испугаетесь? Тогда, я приглашаю вас отправится в увлекательное путешествие в волшебную страну «Здравландия», в гости к нашей принцессе Олимпике! Она очень любит принимать гостей и дарить им подарки. А вы любите получать подарки? Тогда в дорогу! А чтобы не сбиться с пути у меня есть карта, которая поможет нам преодолеть все препятствия, справиться с трудностями и приведет нас прямо в замок к принцессе Олимпике, в страну «Здравландию»! **(педагог показывает обучающимся карту, которая прикреплена к магнитной доске, обучающие вместе с педагогом изучают карту)**

– Ну что ребята, готовы отправляться в путь? Тогда внимательно смотрим на карту и повторяем за мной: в ладоши звонко хлопаем, ногами громко топаем, закрыли ручками глаза, кружись на месте как юла! **(дети выполняют задание, в это время на экране появляется заставка «Болото», звучит музыка (*Трек 1)* педагог готовит атрибуты «болотные камни»)**

 - Вот мы и на месте! Впереди нас ждет первое испытание.

**Топкое болото (разминка).** Ребята, на этом болоте все тропинки заколдованы и пройти их можно только определенным способом. Становитесь в круг и повторяйте за мной.

1. По этой тропинке можно пройти, только поднявшись на высокие полупальцы. (дети выполняют задание вместе с педагогом)
2. Смотрите, впереди новая тропинка, по которой можно пройти на пяточках.
3. А на этой тропинке лежат большие камни, и пройти по ней можно только высоко поднимая ноги.
4. А эта тропинка для лошадок, давайте с вами превратимся в лошадок и побежим, высоко поднимая ноги.
5. А там, впереди, виднеется последняя тропинка. По ней мы побежим «бегом с захлестом назад».

Все ребята, тропинки закончились. Дальше пойдем по камешкам. **(Педагог раздает детям «камешки»)** Бросайте камешки в болото и становитесь на них (**упражнения на развитие координации**) А теперь ребята превращаемся в цаплю. Знаете, как стоит цапля? **(ответ детей)** Молодцы! Правильно на одной ножке. И мы с вами тоже сейчас встанем на одну ножку и постараемся не упасть с камешка. У вас отлично получается, а теперь задание усложняется. Наступает ночь и цапля закрывает глаза. Закрыли глазки. Теперь открыли и поменяли ножку. Повторили.

Какие вы молодцы! Отлично справились с испытанием и преодолели первое препятствие. Теперь скорее отправляемся к карте, она ведет нас к следующему испытанию. Скорее в ладоши звонко хлопаем, ногами громко топаем, закрыли ручками глаза, кружись на месте как юла**! (дети выполняют задание, в это время педагог готовит необходимые атрибуты «Пещера» Звучит музыка *(Трек2)***

**Горные пещеры. (Упражнения для укрепления икроножных и ягодичных мышц)**

1. Проходят в пещеру «Мячиком».
2. Проходят в пещеру «Гусиным шагом».

- С этим испытанием мы тоже успешно справились. Поспешим дальше. Внимание на карту она ведет нас к следующему испытанию. Скорее, в ладоши звонко хлопаем, ногами громко топаем, закрыли ручками глаза, кружись на месте как юла! **(дети выполняют задание, педагог готовит необходимые атрибуты (гимнастические коврики) звучит музыка «шум реки» *( Трек 3)* на экране заставка «Река».**

**Бурная река (Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц спины, пресса, стоп, упражнения на развитие гибкости и улучшению растяжки)** – Смотрите ребята, перед нами плоты, которые помогут нам переправится через бурную реку. Садитесь на них скорее (дети садятся на гимнастические коврики и выполняют задания педагога)

**1упр. на укрепление мышц спины и растяжку подколенных мышц.**

Сели ровно и представили, что у нас в руках штурвал, а мы с вами настоящие капитаны корабля. Стих ветер и наш корабль открыл парус **(подняли две руки вверх ладонями во внутрь, спина ровная)** Но тут поднялся сильный ветер и мы убираем паруса **( достали руками до носочков, спина ровная)** Ветер стих и мы снова открыли парус **(повторяем первое упражнение)** , наш корабль продолжил свой путь. И вдруг, поднялся настоящий ураган, мы убираем наш парус, наклоняемся как можно ниже **(«Складочка»)**

**2упр. на укрепление мышц пресса.** Шторм стих, и наш корабль совсем остановился. Ничего страшного, ведь он у нас не простой, он может трансформироваться, и сейчас мы превратим его в катамаран. Кто-нибудь из вас катался по морю на катамаране? **( Ответ детей)** Сами крутили педали? **(Ответ детей)** Сейчас мы это проверим. Облокотились на локоточки и поехали **(«велосипед»).** Крутим, крутим педали. Молодцы! Отлично справились.

**3упр. На укрепление мышц спины.** Наш корабль опять трансформируется и превращается в подводную лодку. Перевернулись на живот, руки вытянули вперед **(«лодочка»)**.Когда я говорю, лодочка погрузилась на дно, вы лежите спокойно. А когда я говорю, что лодочка вынырнула, вы поднимаете две руки и две ноги вместе одновременно и стараетесь как можно дольше удержаться на плаву **(повторяем несколько раз)**.

- Вот мы и переправились через реку, а это значит, что и это задание мы выполнили. Куда же нам идти дальше? Давайте посмотрим на карту. Смотрите ребята, мы справились со всеми испытаниями и теперь можем попасть в замок нашей принцессы Олимпики! В путь!

Скорее, в ладоши звонко хлопаем, ногами громко топаем, закрыли ручками глаза, кружись на месте как юла! **(дети выполняют задание, педагог убирает атрибуты, включает видеообращение принцессы на экране)**

**Принцесса.** – Здравствуйте дорогие ребята! Я рада приветствовать вас в своем замке. Я принцесса волшебной станы «Здравландия». Меня зовут Олимпика. В волшебный бинокль я видела, как вы ловко справлялись со всеми испытаниями, не испугались трудностей и доказали, что вы самые смелые, ловкие и спортивные ребята. И поэтому я хочу вас принять в ряды тайных помощников Министра Здоровья. Обещайте мне, что и дальше будете заниматься спортом, вести здоровый образ жизни и рассказывать о его важности своим сверстникам. **( Дети отвечают принцессе, экран гаснет)**

**Педагог.** А для того чтобы пройти посвящение необходимо исполнить любимый танец всех жителей страны «Здравландия». Становитесь скорее и повторяйте за мной **(Флеш-моб*, Трек 4)***

**(Включается видеообращение принцессы)**

**Принцесса** Молодцы! Теперь вы ТАЙНЫЕ ПОМОЩНИКИ моего МИНИСТРА ЗДОРОВЬЯ, примите от меня памятные медали.

**(Экран гаснет. Педагог награждает медалями обучающихся*( Трек 5)***

**Педагог:** Ребята, а нам пора возвращаться домой… в ладоши звонко хлопаем, ногами громко топаем, закрыли ручками глаза, кружись на месте как юла!

**Подведение итогов. (Рефлексия 5 мин)**

- Ребята, вам понравилось наше путешествие?

- Запомнили Министром какой страны я являюсь? (Здравландия)

- Как вы думаете, зачем мы путешествовали по волшебной стране? (дети отвечают)

- Как необходимо относиться к своему здоровью? (бережно)

Молодцы ребята! Мне тоже понравилось с вами работать! Пора прощаться, будьте здоровы, до новых встреч!

**Список использованной литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.- Москва: АЙРИС ПРЕСС, 2001. – 272с.
2. Каминская Е., Матюшкина О., Рымчук Н. Веселимся от души. Лучшие игры для детей и их родителей.- ИД ВЛАДИС, 2008. – 384с.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - М.:ВАКО,2004.- 320с.
4. Никитин В. Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж.- М.:ДРОФА, 2018. – 260с.
5. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования:Учеб.пособ.для студентов и практических работников. – М.: ТЦ Сфера, 2001.- 448с.

 Интернет ресурсы:

 <https://infourok.ru/parternaya-gimnastika-kompleks-uprazhneniy-2922929.html>