Занятие по здоровьесберегающим технологиям с использованием нестандартного оборудования и бросового материала

«Волшебный листочек»

**Цель:** упражнять в ходьбе и беге с остановкой и изменением направления по сигналу воспитателя, в равновесии, развивать координацию движения, двигательные реакции при выполнение общеразвивающих упражнений. Продолжить работу по формированию правильной осанки. Повторять игровые упражнения: подбрасывание и ловля бумажного шарика (2м), «Догони бумажный шарик». Развивать меткость, ловкость во время подвижной игры «Ловишки».

**Оборудование:** листы белой бумаги на каждого ребенка, шарики из цветной бумаги по 2 шт. на каждого ребенка, шляпа, лента.

**Здоровьесберегающие технологии:**

* Формирование правильной осанки;
* Дыхательные упражнения;
* Релаксация;
* Развитие двигательной активности.

**Ход занятия:**

1. **Вводная часть**

Занятие начинается в групповой комнате с прослушивания отрывка из песни: «Где водятся волшебники?».

Дети, сегодня у нас необычное занятие, т.к. нашим помощником будет обыкновенный на первый взгляд бумажный листок. Но на самом деле он постоянный помощник и волшебник.

Не верите? Тогда давайте скорее начинать наше занятие, и вы в этом убедитесь. Берите в правую руку по листочку.

1. Ходьба в колонне по одному (руки в стороны, лист на правой ладони (левой ладони)).
2. Ходьба в колонне по одному с листом на голове.
3. Бег в чередовании с ходьбой со сменой направления и остановкой по сигналу воспитателя (лист при этом перекладывается из одной руки в другую).
4. Листы положить на пол перед собой. Бег с перешагиванием через листы бумаги. Детям напомнить о бережном отношение к листочкам (не наступать на них).
5. **Взять листы в руки и сделать из них бумажные шарики.**

Общеразвивающие упражнения с бумажным шариком.

1. И.п. – основная стойка 1-руки вверх (шарик в правой руке), перекладывание шарика в левую руку, 2 и.п.; 3- руки вверх, перекладываем мяч в правую руку, 4- и.п. (5-6 раз).
2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны (шарик правой руке) 1- поворот туловища вправо, шарик в левую руку; 2-и.п.; 3- поворот туловища влево 9шарик в правой руке); 4- и.п..
3. И.п. – основная стойка (мяч в право руке); 1- поднять согнутую правую ногу вперед, мячик переложить под коленом в левую руку; 2- и.п.; 3- поднять согнутую левую ногу, переложить мяч в правую руку; 4- и.п. (5-6 раз).
4. И.п. – ноги на ширине плеч, шарик в правой руке; 1- наклон туловища вперед, шарик положить на пол между ног; 2- и.п.; 3- поднять шарик; 4- и.п..
5. И.п. – основная стойка, шарик в правой руке; 1- руки за спину, переложить шарик в левую руку; 2- и.п.; 3- руки за спину, мячик в правую руку; 4- и.п..
6. И.п. – руки на поясе, ноги вместе, мячик на полу. Прыжки около мячика на двух ногах.

**Основные виды движений.**

А сейчас поиграем с нашим шариком.

1. Подбрасывание и ловля шарика двумя руками.
2. «Догони шарик» (ползание на четвереньках). Дети дуют на шарик и догоняют его на четвереньках (кладут шарики в коробку).
3. Метание цветных шариков в шляпу (расстояние 2 метра)
4. **Подвижная игра «Ловишки».**

Дети делятся на две команды. У противоположных сторон лентой отмечается зона старта и зона финиша. Дети одной из команд бегут от старта до финиша и обратно. Дети второй команды стоят у боковой стены с бумажными шариками в руках и стараются попасть в детей первой команды во время перебежки (Ловишки стоят на одном месте). Дети, в которых попал бумажный шарик, отходят в сторону.

1. **Релаксация «Мы - друзья», «Салют» дружбы.**

Дети стоят в кругу, берут по два шарика.

Воспитатель: Закрыли дети глазки, представили, что вы на берегу реки. Ярко светит солнце, дует прохладный ветерок. Обнимите себя руками крепко-крепко. Вот какой я хороший, умный, добрый. Откройте глаза, посмотрите на соседа справа, слева улыбнитесь друг другу. Вот какие мы добрые, веселые. Протяните друг другу руки. А сейчас вместе скажем «Мы – друзья», подбросим шарики вверх и крикнем «УРА».

Молодцы ребята! Ну что убедились, что простой бумажный листок может быть добрым волшебником и помощником?

Будьте внимательнее, обращайте внимание на самые простые предметы и попытайтесь их использовать в своих играх. А наше занятие окончено, все идем в групповую комнату.