**Конспект занятия по дополнительному образованию детей**

**по использованию здоровьесберегающих технологий**

**(методика Н.Н. Ефименко)**

**Тема: Легенда Байкала.**

*Тупицына Татьяна Васильевна*

*инструктор по физической культуре*

*МБДОУ «Осинский детский сад №3»*

Сроки реализации: 30 минут

Целевая аудитория: дети 6-7 лет

Тема: Легенда Байкала

Цель: Формирование здоровой, всесторонне развитой гармоничной личности.

Задачи:

Оздоровительные: укрепление здоровья, улучшение подвижности позвоночника; задействовать мышцы, составляющие корсет для правильной осанки.

Обучающие: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, пластичности.

Воспитательные: воспитывать положительные качества: смелость, честность, самостоятельность.

Оборудование: проектор, экран, ноутбук, презентация «Легенда Байкала», коврики, мешочки для метания, массажные дорожки, мяч, атласные ленты, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

Дети заходят в зал по массажным дорожкам и располагаются на ковриках в позе (лотоса).

Инструктор: Ребята, закрыли глаза, дышим ровно и спокойно. Представим, что мы с вами перенеслись в легенду о Байкале, седом и грозном великане.

Педагог обращает внимание детей на презентацию.

*В глубокую старину Байкал считался самым славным и могучим богатырем, которого все боялись, но и почитали. Имел он бесценные, несметные богатства. Но самое большое богатство была для него его дочь Ангара (слайд 1)*

Упр.1. «Красавица»

И. п. Поза «эмбриона». Лежа на правом боку, ноги согнуты в коленях к животу; руки вместе под щекой. Перевороты сбоку на бок. Счет парами. (2. 4. 6, 8.10 – 5раз). Дыхание свободное.

*Пока своенравная Ангара не капризничала, Байкал был тихим.*

Упр.2. «Тихий Байкал»

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги вместе.

1 – развести руки и ноги в стороны, скользя по коврику, вдох; 2 – вернуться в и. п. выдох.

Упр.3. «Дыхание Байкала»

И.п. Сед ,упор сзади руками.

Поднять грудную клетку вверх (вдох). И. п. – выдох.

Упр.4.«Сила Байкала, нежность Ангары».

И. п. лежа на животе, руки в упоре у груди. Мальчики отжимаются, удерживая туловище на руках. Девочки поднимают только грудную клетку.

Дыхание свободное.

*Славилась Ангара нравом своенравным. И решил Байкал отдать замуж дочь. Но не захотела она ни за одного богатыря замуж.*

Упр.5. «Богатыри»

И.п. лежа на животе с опорой на предплечья - выпрямление рук вверх, вдох. И. п. – выдох.

*Однажды приплыл во владения Байкала молодой витязь Иркут. Ему тоже захотелось испытать счастье. (слайд 2)*

Упр. 6 «Всплеск Иркута»

И. п. «низкие четвереньки», прямые руки вытянуты вперед. Скользя грудью, выпрямить туловище, опереться о руки, голову вверх, вдох. Вернуться в и. п.

Но и Иркут не понравился красавице Ангаре. Стала она капризничать.

Упр.7. «Каприз»

И.п. сед на коленях. Подняться, опуститься в правую сторону, подняться и опуститься в левую сторону

*Пришлось Иркуту возвращаться обратно.*Упр.8. « Путь»

И.п. стоя на средних четвереньках, повороты головы вправо, влево. Дыхание спокойное.

*Но на славном празднике Сур-Харбан появился красавец Енисей. Славный витязь, который участвовал в состязаниях. (слайд 3)*

Упр.9. «Состязания»

И.п. средние четвереньки. Подьем на высокие четвереньки, и.п. Дыхание свободное.

*Полюбила Ангара Енисея и стала она радостной, веселой.*

*Упр.10. «Радость»*

И.п. Полуприсед, руки упираются о колени, ходьба по кругу с полным выпрямлением в позу (руки вверх)

*Енисей тоже был очарован красотой дочери Байкала.*

Упр.11. «Очарование»

И. п. основная стойка. Прыжки ноги врозь, руки в стороны. Ноги вместе ,руки вниз.

*Закончился праздник и Енисей уехал. Заскучала Ангара.*

Упр.12 «Грусть»(упражнение на дыхание)

И.п. стоя, руки на поясе, выполнять наклоны туловища. Наклон – выдох. И.п –вдох.

*И решила тогда она выйти замуж за него. Попросила отца дать благословение. Но не разрешил Байкал дочери. Воспротивилась Ангара.*

Упр.13. «Сопротивление»

И. п. В парах, стоя лицом друг к другу. Руки в упоре друг о друга.

Силовое сгибание рук.

Но не разрешал Байкал. И пожелал, чтоб дочь вышла замуж за Иркута. Не согласилась Ангара и решила сбежать. Разгневался Байкал .Приказал догнать Ангару.

Упр.14. «Наказ Байкала»

Метание, (мальчики выполняют метание мешочков на дальность, а девочки с атласными лентами имитируют «волны»)

Но не смогли догнать красавицу. Помогли ей мелкие ручейки вырваться на волю.

Упр. 15. «Ручейки»

Выполнить сначала ускоренную ходьбу, а затем перейти в легкий бег. Во время бега дети дотягиваются до подвешенного мяча.

*Так бежала Ангара радостная и веселая, надев на себя самые красивые волшебные бусы. Бросились они с Енисеем в объятия друг к другу. И никакая сила теперь не разлучит их. Стали они жить в мире ,согласии и любви. (слайд 4)*

Упр.16. «Мир»

И.п. о. с. Дети берутся за руки. Махи руками вверх-вниз. Дыхание свободное.

А теперь закрываем глаза и возвращаемся обратно.

Вывод: При систематическом проведении занятий по этой методике, основываясь на данных организованного педагогического наблюдения за воспитанниками, мы заметили положительный результат. У детей проявился интерес к физическим упражнениям, они стали гораздо качественнее выполнять физические упражнения, проявляют выносливость в подвижных играх, также дети сами стали вносить элементы игровых упражнений в самостоятельную игровую деятельность.

Список литературы:

1. Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. — 256 с., ил.
2. <https://baikalru.ru/baikal/skazki-legendy-zagadki/baikala-ozera-skazki>