**Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста**

О том, что здоровье детей- это будущее нашей страны, в последнее время часто приходится слышать и говорить. А сегодня, в эпоху 21 века, проблема здоровья актуальна, как никогда. И это понятно, поскольку стране нужны личности здоровые, гармоничные, активные, творческие.

Понимая огромный объём ответственности, возложенный на нас, педагогов, мы стали создавать свою систему физкультурно- оздоровительной работы.

Поиск новых перспективных направлений в оздоровлении детей привёл нас к авторской программе Николая Николаевича Ефименко «[Театр физического воспитания и оздоровления](https://www.maam.ru/obrazovanie/teatr) детей дошкольного возраста». Оздоровительная направленность занятий по этой программе заложена автором уже в самой логике чередования основных двигательных режимов: от лежачего к прыжковому.

Занятия по физкультуре можно превратить в увлекательные занятия – спектакли, дарящие детям радость.

И вот согласно программе «Театр физического воспитания дошкольников», каждое занятие представляет собой ситуационную мини игру. Данная игра - эта тема отдельного занятия, либо отдельная “физкультурная сказка’, которая состоит из упражнений, позволяющих не только тренировать тело, но и развивать интеллект. Дети вступают в этап ролевой или «подражательной», имитационной игры, выступая при этом то в ролях животных, то в роли птиц, насекомых или сказочных героев. Главной целью, является не столько научить ребенка правильно выполнить упражнение, сколько создать ему радостное настроение и побудить его посредством игры выполнить то или иное движение. Во время занятий регулярно используются картинки – схемы, музыка, презентации.

Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей учитывая уровень их компетентности.

Деятельность Театра физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста позволяет получить положительную динамику в укреплении и сохранении здоровья детей. Дети лучше ориентируются в окружающем пространстве, у детей повышается естественная активность, движения становятся более точными, динамичными, появляется чувство собственного тела. Так же результатами работы является: снижение роста числа заболеваний у детей; повышение работоспособности выносливости; положительное воздействие на эмоциональное развитие.

Дружба с физкультурой должна быть полезной и приятной привычкой, а здоровый образ жизни – насущной потребностью.

**МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 97»**

**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности.**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**по программе Н.Н. Ефименко**

**«Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»**

**«Путешествие в подводный мир» с использованием мультимедийной**

**установки в средней группе**

Провела воспитатель

Кулешова К.В.

МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №97»

октябрь

2024 год

**Конспект**

**«Путешествие в подводный мир» с использованием мультимедийной**

**установки в средней группе**

**Цель:**

Создание оптимальных двигательно-игровых условий для эффективного освоения детьми базовой двигательной         программы (от лежаче-горизонтированных положений к прямостоянию).

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно эстетическое развитие».

**Оздоровительные:** способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата; формировать и закреплять навык правильной осанки;

**Обучающее:**

Совершенствовать технику выполнения: прыжков с продвижением вперед с кочки на кочку.

Формировать умение в сохранении осанки в хождение по гимнастической скамейке.   Закрепить умение в хождении по канату приставным шагом.

Закрепить правила безопасного лазания по гимнастической лестнице.

**Развивающие:** развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

**Воспитательные:** воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

**Предварительная работа:**

беседы на тему: «Моря», «Морские обитатели», рассматривание репродукций картин  И.К. Айвазовского «Черное море», разучивание с детьми игровых упражнений, прослушивание музыкальных классических произведений.

**Методы и приёмы:**

**1. Наглядные:**

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

**2. Словесные:** объяснения, пояснения, указания; подача команд, сигналов; вопросы 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.

**Инвентарь:**гимнастическая скамейки, канат, дорожка для хождения след в след, гимнастическая лестница, мягкие фишки, маты.

**Аппаратное обеспечение:**ноутбук, мультимедийная установка.

**Программное обеспечение:**«Звуки моря», «Презентация морские обитатели», «Музыка из мультфильма Русалочка».

**Литература:**использование системы Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».

**Ход занятия:**

*(Дети входят в зал под музыку из мультфильма «Русалочка»)*

*(здороваются и подходят к экрану).*

**СЛАЙД 1: Тема занятия.**

**СЛАЙД 2: «Планета Земля»**

Ребята, мы с вами живем на голубой планете земля. А почему же она голубая? *(ответы детей). (Включаю презентацию)* И сегодня мы с вами совершим путешествие по этим водным просторам и познакомимся с их обитателями. Будем имитировать движения рыб и животных. Которые обитают около воды и в воде.

***«Погружение»***- дети имитируют движения

**СЛАЙД 3 «Морское дно»**

-Вот мы с вами и оказались на морском дне. Посмотрите, какая здесь красота. Сколько красивых рыбок, а посмотрите какие красивые ракушки лежат. Подойдите поближе и встаньте возле них.

**СЛАЙД 4 «Краб»**

Обратите внимание, по морскому дну перебирая клешнями, идет краб. Он переступает, шевелит своими мохнатыми ногами. Давайте изобразим краба. Для этого нам нужно по кругу лечь на спину ногами в центр, согнуть ноги в коленях и переступать ногами, сначала в одну сторону, затем в другую.

**СЛАЙД 5** **«Еж»**

Мимо проплывает рыба еж, колючая такая, что руками не возьмешь. Давайте ляжем на живот, лицом в центр, руками возьмёмся за щиколотки и будем прогибаться как рыба ёж.

**СЛАЙД 6 «Морская черепаха»**

За ближайшими камушками проплывают морские черепахи. Они словно бронированные кораблики плывут точно к берегу.   Давайте изобразим черепах. Встаём на низкие четвереньки и змейкой обползаем камешки друг за другом.

**СЛАЙД 7 «Акула»**

Откуда не возьмись, появилась хищница акула. Вышла она на охоту голодная - голодная. И думает, кого же ей съесть. Плывет она, через коряги переплывает. Давайте с вами изобразим, как плавает акула. Встаньте на высокие четвереньки и обходите препятствия змейкой друг за другом.

**СЛАЙД 8 «Рачки»**

Рядом с акулой плывут маленькие рачки. Давайте и мы поплывем как морские рачки. Рачки плавают по манере рыб только задом наперед. Встаньте на низкие четвереньки, руки сзади, идём, перебирая ногами вперёд, помогая при этом руками.

**СЛАЙД 9 «Каракатица»**

Куда же делились рачки, это выплыла каракатица, она плавает с помощью боковых плавников. Сядьте, руки согните в локтях, будем передвигаться вперёд, поднимая то одно бедро то другое,

**СЛАЙД 10 «Осьминог»**

Посмотреть проснулся осьминог и делает зарядку для своих 8 ми ног щупалец. Давайте повторим за осьминогом его упражнение. Нужно сесть на скамейку, руки на коленях и не вставая передвигаться с помощью ног.

**СЛАЙД 11 «Актиния»**

Посмотрите, на морском дне появился необыкновенной красоты цветок, это актиния морской цветок, это морское животное. Стоит этот морской цветок на дне и качается. Куда течение ведет, туда он и качаются. Давайте мы с вами покачаемся как актиния.

**СЛАЙД 12 «Морские котики»**

Мы с вами долго плыли и не заметили, как оказались на южном полюсе. Там очень холодно, но и там есть жизнь. Там живут морские котики. Посмотрите это лежбище морских котиков, завели они свой танец. Давайте вместе с морскими котиками потанцуем. Встаём на колени и идем приставным шагом по кругу. На берегу, они очень неуклюжи, но зато в воде ловки.

**СЛАЙД 13 «Пингвины»**

Посмотрите недалеко от лежбища морских котиков, расположились пингвины, это папы пингвины высиживают своих будущих детенышей. Они носят яйца между ногами. И греют их, давайте попробуем походить как папы пингвины.

**СЛАЙД 14 «Пингвины»**

А мамы пингвины отправляются в длинное тяжелое путешествие, мамы идут на поиски рыбы. Они идут по тоненькому мостику, идут по глубокому снегу след в след. Перепрыгивают с льдины на льдину, идут по узенькой тропинке около обрыва, чтобы добыть себе еду. Давайте вместе пройдём этот не простой маршрут вместе с мамами пингвинами.

**СЛАЙД 15 «Буревестник»**

Ребята, посмотрите, очень низко над водой летает буревестник. Он открыл охоту на рыбу, он хочет до начала шторма поймать как можно больше рыбы. Давайте и мы полетим как буревестники. Начался шторм и буревестники сели на остров.

**СЛАЙД 16**

Ребята у нас было длинное и сложное путешествие. Предлагаю сесть в позу лотоса и подышать морскими ароматами. Спина прямая, прямая. Дышим, восстанавливаем дыхание.

«Дыхательное упражнение» - Упражнение на дыхание.1 минута.