

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 27

620034, г. Екатеринбург, ул. Опалихинская, 29 а

Тел/факс (343) 245-45-41; тел. (343) 245-45-41

e-mail:mbdou27@eduekb.ru

сайт:<https://27.tvoysadik.ru/>



"Тропинка к своему Я" **Спортивное занятие в средней группе**

Составитель/разработчик: педагог – психолог и воспитатель средней группы № 10
Шаламова Алина Андреевна,
Терещенко Татьяна Владимировна

Екатеринбург
2024 год

Участники: воспитанники средней группы, педагог –психолог, воспитатель

В мероприятии приняли участие 16 детей, что составляет 89% от общей численности детей.

Место проведения: группа

Цель: Формирование навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

- Формировать физические, психические и нравственные основы личности ребенка через игру.
- Формировать позитивное отношение к своему "Я" и развивать способность ребенка к эмпатии, сопереживанию.
- Совершенствовать навыки выполнения основных видов движений.
- Обучать приемам саморасслабления, снятия психомышечного напряжения.

Материалы: мячик, карта, волшебная палочка, темные и светлые мешочки, обручи, спортивный инвентарь.

Ход занятия

Воспитатель:

Сегодня к нам спешит сказочная гостья. А кто, угадайте?

Скромна, красива и умна:

В беде и горе выручает,

На помощь всем спешит она

И добрым людям помогает.

Волшебной палочкой взмахнет –

И мир становится добрее

Лишь в сказке встретим мы ее,

Прекрасное создание:(Фею).

Педагог -психолог: Здравствуйте. Я рада вас видеть! Давайте все вместе возьмемся за руки и скажем друг другу "Доброе утро!". Я предлагаю передавать друг другу мячик и называть свое имя.

Сегодня я приглашаю вас в путешествие. Посмотрите. Что это?(карта) Если ее внимательно разглядеть и прочитать написанное, можно узнать, что мы попадем на остров "Сказок", в город "Радости", в страну "Олимпия". На острове "Сказок" мы узнаем о себе и о героях из сказок. В городе "Радости" познакомимся с "темными" и "светлыми" качествами людей, узнаем какие качества личности присутствуют у нас. В стране "Олимпия" поиграем в спортивные игры и отдохнем. Нам предстоит отправиться на различных видах транспорта: ковре-самолете, поезде, корабле.

Воспитатель : Спасибо за приглашение! Ребята, вы готовы отправиться в путешествие?

Дети: Готовы!

Воспитатель : Тогда предлагаю провести спортивную разминку "Веселая зарядка".



Педагог -психолог: Отправляемся в дорогу.

Педагог-психолог : Мы прилетели на остров "Сказок". Ребята, что это?

Дети: Сундук.

Педагог -психолог: В этом волшебном сундуке хранятся сказки. Вы по очереди будете доставать сказочного героя, и называть качество (какой он?)

(Герои: Баба-яга - злая, вредная; колобок - добрый, лиса - хитрая, заяц - трусливый, волк - злой, медведь - храбрый, мышка - скромная, лягушка - добрая).



Педагог -психолог: Раз, два, три, вокруг повернись, сказочным героем окажись.

Эстафеты:

- "Колобок" (попади в корзинку мячиком).

- "Лягушка - путешественница" (прыжки по листочкам).



Педагог -психолог: Раз, два, три, вокруг повернись, в ребят превратись. А сейчас мы отправимся в город "Радости". Угадайте, на каком транспорте будем путешествовать?

Что за домики подряд
 На колесах стоят?
 Подбежал к ним сам собой
 Самовар с трубой,
 Ухватил, покатил –
 И след простыл. (Поезд)

Воспитатель : Мы отправляемся на поезде. Встаем друг за другом и поем веселую песню "Мы едем, едем, едем".

Педагог-психолог : Мы приехали в город "Радости". Ребята, а как вы думаете, почему так назвали город? (Ответы: в этом городе живут люди с хорошим, добрым, радостным настроением). Посмотрите, кто это нас встречает? (куклы: грустные, радостные). Как вы думаете, какой это человек? (грустный). А этот? (печальный). Оказывается, здесь был злой волшебник и заколдовал жителей, и теперь здесь царит зло, грусть, обида.

Ведущий: Ребята! Нам нужно помочь этим людям, чтобы они снова обрели счастье, веселье, радость.

Педагог -психолог: Злой волшебник спрятал "темные" и "светлые" качества людей в кувшин. Мы должны разделить качества на "темные" и "светлые". "Темные" - это те качества, которые мешают жить мирно и счастливо человеку, как самому, так и его окружающим. "Светлые" - те, которые помогают жить мирно и счастливо.

Дети "делят" качества людей в "темный" и "светлый" мешочки. Качества из "темного" мешочка складывают в кувшин и закрывают крышкой.

Педагог-психолог : Ребята, посмотрите на наших жителей города Радости. Какое у них сейчас настроение? (*ответы: радостное, веселое, счастливое*). Мы помогли им. Они снова обрели счастье, веселье, радость.

Воспитатель : Ребята, угадайте, какими видами спорта любят заниматься в этой стране?

(слайды: плавание, биатлон, футбол и т.д.)

Д/игра "Виды спорта". Дети делятся на 2 команды.

Фея: Ребята, у меня есть волшебный мешочек. В нем находятся различные спортивные предметы. Сейчас я передаю волшебный мешочек ведущей, а вы узнаете, какие предметы в нем находятся.

Воспитатель : Игры со спортивными предметами:

"Быстрый мяч" (2 мяча)

"Удочка" (скакалка).

Педагог -психолог: Молодцы! Вы выполнили все задания, побывали в стране "Олимпия", в городе "Радости", на острове "Сказок". Я узнала вас, какие вы ребята, и хочу подарить медали.

Упражнение "Подарок": Я дарю, Маша (Аня) тебе медаль, потому что ты самая добрая (внимательная и т.д.) (*каждый ребенок получает медаль за качество личности*).

Педагог -психолог: А сейчас, вам пора возвращаться обратно в детский сад "Белочка". Займите удобное место на гимнастической скамейке.

Релаксация:

Сегодня вы много занимались, играли, и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте.

Наши руки отдыхают:

Ноги тоже отдыхают:

Отдыхают:, засыпают: (2р)

Шея не напряжена

И расслаблена:

Губы чуть приоткрываются:

Все чудесно расслабляется: (2р)

Дышите легко:, ровно:, глубоко:

Напряжение улетело:

И расслаблено все тело: (2р)

Греет солнышко сейчас:

Руки теплые у нас:

Жарче солнышко сейчас:

Ноги теплые у нас:

Дышитесь легко:, ровно, глубоко:

Губы теплые и вялые,

Но несколько не усталые:

Губы чуть приоткрываются:

Все чудесно расслабляется: (2р)

Нам понятно, что такое:

Состояние покоя: (2р)

Мы спокойно отдыхали,

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать

Крепко кулачки сжимаем!

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Педагог – психолог: Мы встанем в круг, возьмемся за руки и улыбнемся друг другу. До свидания, мои добрые, смелые, дружные ребята. Мы обязательно с вами еще встретимся и поиграем.