

**КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ**  
**для детей старшего дошкольного возраста (5–6 лет)**  
**Тема: «Путешествие с Кляксой: танцем эмоций»**

Продолжительность: 25 минут

**Цель занятия**

Сформировать у детей первичные умения осознанного выражения и регуляции базовых эмоций (радость, грусть, злость, удивление, спокойствие) через целенаправленную двигательную активность в рамках сюжетно-игровой ситуации.

**Задачи занятия (в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО)**

Физическое развитие

- Формировать двигательный опыт, развивать физические качества (координацию, гибкость, скоростно-силовые способности) через освоение основных движений (ходьба, бег, прыжки) и построение их в сюжетно-игровой форме.
- Создавать условия для развития умения сознательно управлять своим телом, двигаться ритмично, в соответствии с заданным темпом и характером музыки и эмоционального образа.

Социально-коммуникативное развитие

- Способствовать развитию эмоционального интеллекта: умения распознавать, понимать и выражать базовые эмоциональные состояния (радость, грусть, удивление, злость, спокойствие) через мимику, пантомимику и социально приемлемые действия.
- Создавать условия для позитивной социализации: развивать способность следовать игровым правилам, действовать по сигналу, а также проявлять отзывчивость и желание помочь игровому персонажу (Кляксе).
- Формировать основы безопасного поведения, в том числе эмоционального: давать конструктивный «выход» сложным эмоциям (злости, раздражению) через физическое действие (топанье, встряхивание, силовые позы).

Познавательное развитие

- Развивать воображение и образное мышление, способность к преобразованию способов действия в зависимости от игровой ситуации (превращение в разные эмоциональные состояния Кляксы).

«Детский сад комбинированного вида № 64 «Дружба» Интегрированное физкультурное занятие с детьми старшего дошкольного возраста по теме “Путешествие с Кляксой: танцуем эмоции” Майкова О.А., инструктор по Ф.К. высшей квалификационной категории

- Способствовать сенсорному развитию через соотнесение цвета, звука (музыки) и движения с определённым эмоциональным состоянием.

### Речевое развитие

- Обогащать активный словарь за счёт слов, обозначающих эмоции и внутренние состояния («радуется», «огорчается», «удивляется», «злится», «успокаивается», «настроение»).
- Развивать диалогическую речь в процессе обсуждения эмоций и действий персонажа, побуждать к ответам на вопросы педагога.

### Художественно-эстетическое развитие

- Развивать способность к эстетическому восприятию визуальных образов (презентация) и музыки разного эмоционального характера.
- Формировать элементарные умения передачи художественного образа (Кляксы) через доступные средства выразительности: движение, пластику, мимику.

### **Оборудование**

Ноутбук, проектор, экран (или большой телевизор).

Презентация

Музыкальное сопровождение: веселая, грустная, энергичная (злая), спокойная, удивленная (с эффектом «бум»).

Гимнастическая скамья.

Коврики или маты.

Цветные круги (или обручи) – «лужицы настроения».

Карточки с пиктограммами движений и карточки с изображением эмоций.

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

#### **Организационный момент**

Дети входят в зал колонной по одному, выстраиваются полукругом перед экраном.

На экране – Слайд 2: большая, на темном фоне, Клякса с сердитым лицом.

#### Реплика педагога:

«Ребята, посмотрите, кто к нам сегодня попал на занятие? Это Клякса. А какое у нее настроение? (Дети: Злое, сердитое). Мне тоже так кажется! Она сегодня так сильно разозлилась, что вся сжалась в колючий комочек и не может двигаться. Как вы думаете можно ли долго оставаться в таком состоянии? (Дети: рассуждают). Что можно сделать, чтобы изменить ее состояние

(пауза...побуждаем детей закончить предложение и высказать предположение, что нужно двигаться) Тогда сделаем разминку вместе с Кляксой».

**Разминка:** «Растопим лед злости»:

- Ходьба по кругу, друг за другом – «осторожно подходим к Кляксе».
- Бег в среднем темпе – «согреваем воздух вокруг нее, чтобы она оттаяла» (звучит нейтральная, бодрящая музыка).
- Ходьба на носочках (тянемся вверх, чтобы не разбудить злость громко), на пяточках (протопать злость).
- «Страхиваем злость»: И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Активно трясем кистями, руками, ногами, головой (как будто страхиваем капельки).

Методическая сноска:

Для упражнения «Страхиваем злость» убедитесь в безопасной дистанции детей друг от друга.

Важно сопровождать упражнение спокойным, принимающим комментарием, например: «Когда мы злимся, наше тело становится напряженным. Посмотрите, как можно помочь себе – стряхнуть злость, как капельки воды». Такое словесное сопровождение помогает ребенку установить связь между эмоциональным состоянием и телесными ощущениями.

После завершения упражнения обязательно дайте контрастную фразу «Замри!».

**Перестроение** из одной колонны в две, размыкание в шеренгах на расстояние вытянутой руки.

## **II. Основная часть**

**Общеразвивающие упражнения «Волшебные превращения Кляксы»**

На экране слайдшоу: Клякса постепенно меняет цвет, Инструктор комментирует каждое превращение.

**1. «Радость – тянемся к солнышку».** (Слайд 3: Яркая, лучистая Клякса).

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх, подняться на носочки, широко улыбнуться – вдох. Опуститься – выдох. (4-5 раз).

«Детский сад комбинированного вида № 64 «Дружба» Интегрированное физкультурное занятие с детьми старшего дошкольного возраста по теме “Путешествие с Кляксой: танцуем эмоции” Майкова О.А., инструктор по Ф.К. высшей квалификационной категории

**2. «Грусть – покажем дождик».** (Слайд 4: Клякса грустная на темном фоне).

И.п. – то же. Наклониться вперед, руки свободно висят, голова опущена – «грустим». Выпрямиться. (4-5 раз).

**3. «Злость – стали сильными и твердыми».** (Слайд 5: Клякса злится на темном фоне).

И.п. – стоя. С силой согнуть руки в локтях (показать «сильные мышцы»), напрячь все тело, сделать сердитое лицо. Расслабиться. (4 раза).

**4. «Удивление – смотрим вокруг».** (Слайд 6: Клякса с большими круглыми глазами)

И.п. – ноги вместе. Присесть, обхватить колени («сжались»). Быстро встать, руки в стороны, рот буквой «О», посмотреть по сторонам. (4 раза)

**5. «Спокойствие – дышим как море».** (Слайд 7: Клякса со спокойным выражением лица на ярком фоне).

И.п. – сидя на полу по-турецки. Глубокий вдох через нос, поднимаем руки плавно вверх. Длинный выдох через рот («ш-ш-ш»), опускаем руки. (3-4 раза).

**Перестроение** из шеренги в колонну, сомкнуться в команды к линии старта.

### **Основные виды движений**

Реплика педагога: «Ребята посмотрите, Клякса уже перестала быть злой и по мере того, как менялось ее настроение, она оставляла эмоциональные следы разного цвета, интересно сможем ли мы повторить эти эмоции, как вы думаете? (ответы детей)»

### **Полоса препятствий «Тропинка настроений»**

Организация: Дети выстраиваются в две команды к линии старта. Полоса препятствий выставляется для каждой из команд. Выставить гимнастические скамьи для ходьбы, далее разложить на полу разноцветные круги (лужицы) в которых находятся пиктограммы движений, объединенные с картинками эмоций в пары. Полоса препятствий проходится детьми поточно, с безопасным интервалом, возвращаясь в конец команды.

Задание произносится педагогом: «Клякса оставляет следы-лужицы разного цвета, в лужице подсказка, какое движение нужно сделать и с

«Детский сад комбинированного вида № 64 «Дружба» Интегрированное физкультурное занятие с детьми старшего дошкольного возраста по теме “Путешествие с Кляксой: танцуем эмоции” Майкова О.А., инструктор по Ф.К. высшей квалификационной категории

какой эмоцией. Чтобы попасть на тропинку эмоций, сначала пройдите по мостику».

1 этап полосы препятствий: гимнастическая скамья.

2 этап: «тропинка эмоций из разноцветных луж»

- Желтый круг (Радость): Подпрыгнуть на двух ногах 3 раза с веселым смехом.

- Синий круг (Грусть): Пройти через него медленным, тяжелым шагом, опустив голову.

- Красный круг (Злость): Остановиться и сильно потопать ногами внутри круга.

- Разноцветный круг (Удивление): Подпрыгнуть 1 раз, приземлившись, замереть в удивленной позе («Ой!»).

#### Методические рекомендации:

Напоминать о технике безопасности при ходьбе по гимнастической скамье.

Страховка обязательна.

Темп спокойный, без спешки.

#### **4. Подвижная игра средней степени активности «Клякса зеркало»**

Организационный момент: На Слайде 8 Клякса – разноцветная, мягкая, с доброй улыбкой. Звучит спокойная, но ритмичная музыка.

Правила: Дети свободно перемещаются по залу. Инструктор (а потом и дети по очереди) показывает движение с определенной эмоцией (например, радостно подпрыгивает, грустно плывет, удивленно замирает). Все останавливаются и как зеркало повторяют это движение и эмоцию за ведущим. Главное правило – заканчиваем всегда радостным или спокойным движением.

Рекомендации педагогу: Давать ведущую роль «Зеркала» детям эмоциональным и раскрепощенным.

Контролировать правильность проживания эмоции ребенком.

### **III. Заключительная часть**

#### **Релаксация «Рисуем добрую Кляксу»:**

Организационный момент: Дети ложатся на коврики на спину.

Правила: Инструктор (тихим, спокойным голосом): «Мы так здорово помогли Кляксе! Вся ее злость ушла. Теперь она большая, мягкая и добрая. Давайте вместе ее нарисует в воздухе. Закройте глазки.

Поднимите правую ногу... и рисуем в воздухе большой-большой мягкий

«Детский сад комбинированного вида № 64 «Дружба» Интегрированное физкультурное занятие с детьми старшего дошкольного возраста по теме “Путешествие с Кляксой: танцуем эмоции” Майкова О.А., инструктор по Ф.К. высшей квалификационной категории

круг... Теперь левой ногой... Теперь правой рукой раскрашиваем ее в любимый цвет... Левой рукой добавляем улыбку... Молодцы. Клякса теперь счастлива. Она говорит «спасибо» и дарит вам это хорошее, спокойное настроение. Медленно открываем глазки, потягиваемся и садимся».

### **Рефлексия физкультурного занятия «Путешествие с Кляксой: танцуем эмоции»**

Рефлексия проводится в заключительной части занятия с целью осмысления детьми полученного двигательного и игрового опыта, закрепления эмоциональных впечатлений и формирования положительной мотивации к физической активности.

#### **Реплики педагога и предполагаемые ответы детей**

Педагог:

— Ребята, какой герой к Вам сегодня приходил в гости?

Дети:

—Клякса.

Педагог:

— Какая Клякса вам понравилась больше всего?

Дети:

— Веселая и радостная.

Педагог:

— Когда было веселее всего?

Дети:

— (Возможные ответы детей) когда проходили тропинку эмоций, когда играли в игру.

Педагог:

— Трудно ли было показать грусть/злость телом?

Дети:

— (Возможные ответы) да, нет, было интересно.

Педагог:

— Как вы справлялись с трудностями?

Дети:

— Помогали друг другу.

Педагог предлагает в группе создать уголок эмоций, состоящий из пиктограмм настроений.

«Детский сад комбинированного вида № 64 «Дружба» Интегрированное физкультурное занятие с детьми старшего дошкольного возраста по теме “Путешествие с Кляксой: танцем эмоции” Майкова О.А., инструктор по Ф.К. высшей квалификационной категории

### **Педагогическое обобщение**

#### Педагог подводит итог:

— Сегодня вы показали, что умеете действовать дружно, внимательно и бережно относиться к чувствам других, научились распознавать разные эмоции.