

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 общеразвивающего вида Калининского района
Санкт-Петербурга

Конспект
совместной деятельности с детьми старшего
дошкольного возраста по физической культуре
«Отгадай и сделай»
с использованием технологий:
игровой стретчинг Назаровой А.Г.,
ритмическая мозаика Бурениной А.И.

Инструктор по физической
культуре: Валова Т.В.

Санкт-Петербург
2012 г.

**Совместная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста по физической культуре «Отгадай и сделай» с использованием технологий:
игровой стретчинг Назаровой А.Г.,
ритмическая мозаика Бурениной А.И.**

Задачи:

1. Формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему.
2. Содействовать развитию физических качеств и формированию движений.
3. Вызвать усиленное действие физиологических функций организма детей.
4. Укреплять дыхательную систему.
5. Развивать способность передавать в пластике музыкальный образ, используя различные виды движений. Продолжать учить детей согласовывать движения с музыкой, развивать у них чувство ритма.
6. Развивать мелкую мускулатуру рук и укреплять глазные мышцы.
7. Воспитывать у детей интерес к движениям, желание заниматься.

Фонограмма «Веселые человечки».

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне ступни, высоко поднимая колени, кружение, боковой галоп, ходьба.

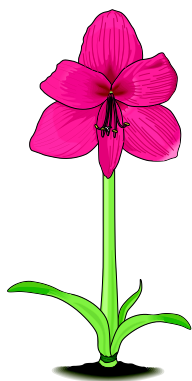
Свободное построение в зале.

Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» (Буренина А.И).

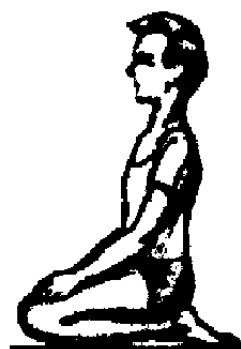
Комплекс игрового стретчинга (Фонограмма)

(каждое упражнение комплекса выполняется под соответствующую музыку.

Дети выполняют упражнение на растяжку позвоночника «Зернышко».



После каждого упражнения дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку в **позу ученика**.



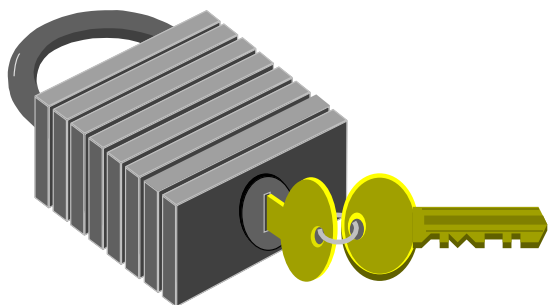
Педагог: Ребята, вы любите отгадывать загадки?

Сегодня загадки будут оживать.

Загадка:

Маленькая собачка
Свернувшись лежит.
Не лает, не кусает,
А в дом не пускает.

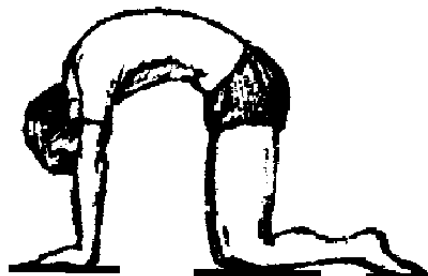
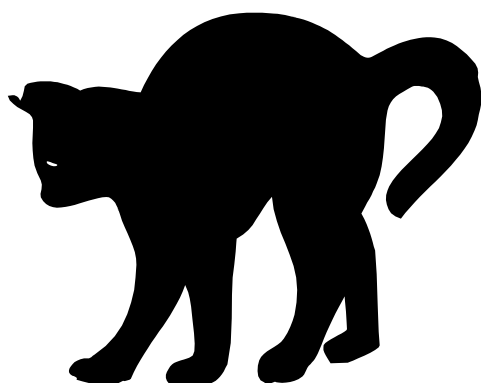
Упражнение замок



Загадка:

Острые ушки
На лапах подушки,
Усы, как щетинка,
Дугою спинка.
Днем спит,
На солнышке лежит
Ночью бродит
На охоту ходит.

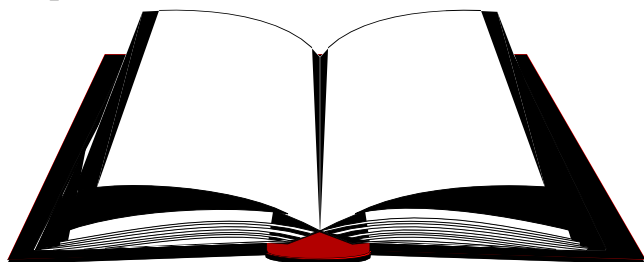
Упражнение кошечка



Загадка:

Что за добрые друзья
Живут в доме у меня
Они стоят в шкафу на полках
В переплетах толстых, тонких.

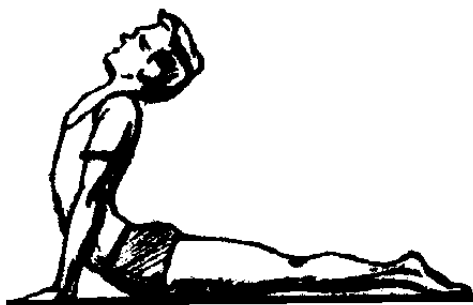
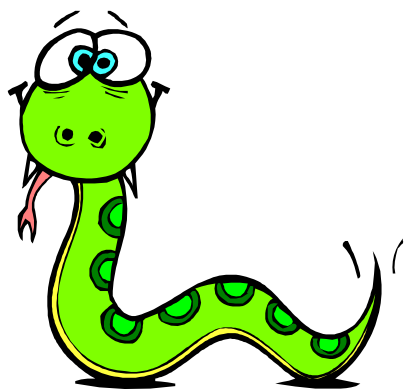
Упражнение книжка



Загадка:

Ползает, вьется,
В руки не дается,
Голову поднимает
Шипит и всех пугает.

Упражнение змея



Загадка:

Хвост пушистый, шерсть ярка
И коварна, и хитра
Знают звери все в лесу
Ярко рыжую...

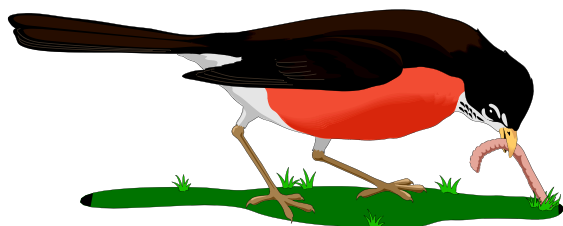
Упражнение лисичка



Загадка:

Красногрудый, чернокрылый
Любит зернышки клевать
С первым снегом на рябине,
Он появиться опять.

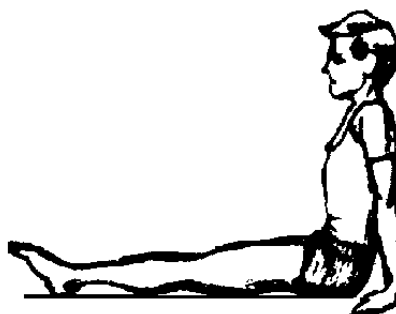
Упражнение птица



Загадка:

Вот упрямый человек!
Не заставишь лечь вовек!
Вам такой встречается?
Он совсем не хочет спать,
Положу, встает опять.
И стоит качается.

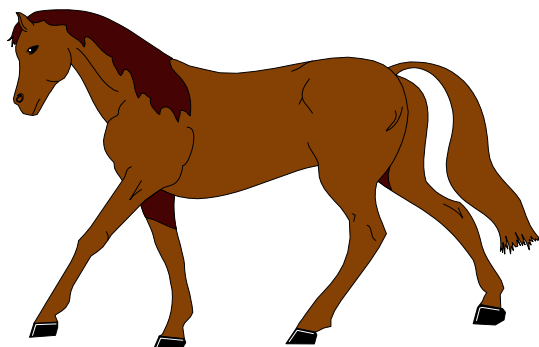
Упражнение неваляшка



Загадка:

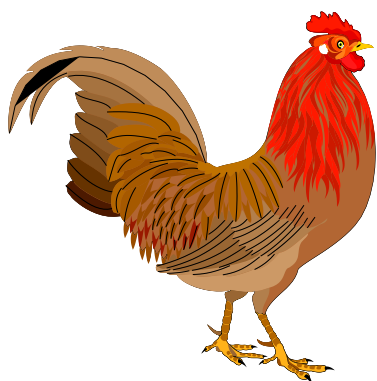
От топота копыт пыль по полю летит

Упражнение лошадка



Загадка:

Шпоры для красы
Днем - он забияка,
Поутру – часы



Упражнение петушок



Музыкальная игра «Козочки и волк» (Буренина А.И).

Пальчиковая гимнастика

Чтобы лучше мы писали,
Книжки разные читали,
Надо пальцами играть,
Их сгибать и разгибать.

- ❖ Соединить ладони и разогреть.
- ❖ Словно умывая руки, хорошо растереть тыльную часть каждой руки.
- ❖ Правой рукой массировать каждый палец на левой руке и наоборот.
- ❖ Встряхнуть руками, словно сбрасывает с них капельки воды.
- ❖ Ромашка (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).
- ❖ Домик (из положения «ромашки» сложить указательные пальцы и мизинцы, а большие поднять).
- ❖ Идем в гости (большой палец отвести в сторону и начиная с указательного сложить все пальцы поочередно к большому).
- ❖ Кулачки (сжимание и разжимание кистей рук).
- ❖ Замочек (сложить руки крест – накрест в области запястья ладонями вниз. Затем сцепить руки в замок, вывернуть их по направлению к себе и вытянуть вперед).
- ❖ Встряхнуть руками.

Упражнение для глаз (фонограмма «медленный вальс»).

Чтобы глазки не болели
Чтобы весело глядели
Скажем вместе, скажем дружно
Что же нашим глазкам нужно.

- ◆ Движения глазами вверх – вниз – 2 раза.
- ◆ Движения вправо – влево – 2 раза.
- ◆ Закрывать глаза и слушать музыку.
- ◆ «Раскачивать» движениями глаз воображаемую лодочку.
- ◆ «Рисовать» движениями глаз воображаемую радугу.
- ◆ Закрывать глаза.
- ◆ «Рисовать» движениями глаз воображаемый круг: сначала в одну сторону, а затем в другую.
 - ◆ Быстро поморгать глазами.
 - ◆ Закрыв глаза, растереть свои ладони, поднести близко к глазам, не касаясь лица, почувствовать тепло, опустить руки, открыть глаза.