**«Остров сокровищ»**

**конспект комплексного занятия кружка «Островок Здоровья» по физической культуре с элементами дыхательных гимнастик для детей средней группы**

Цель:

* Упражнять в различных видах бега и ходьбы.
* Формирование навыков правильного дыхания, тренировка дыхательной мускулатуры.
* Продолжать разучивать комплекс ритмической гимнастики, стараться выражать в движениях характер музыки, начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкальной фразой.
* Поддерживать интерес детей к занятиям физкультурой
* Воспитывать интерес к подвижным играм.
* Развивать координацию движений, пространственные представления, мелкую моторику, силу голоса.

Оборудование:

* Карта острова, разрезанная на 4 части, пальма, сундучок с сокровищами, радуга.
* Музыкальное сопровождение «Звуки природы. Шум моря. Крики чаек», «Волшебный полёт», «Чунга – Чанга», «Песня для друзей».
* Кубы высотой 15 – 20см, мат, наклонная доска, гимнастический мостик, «лестница - горка», «кочки», ребристая доска, массажные дорожки из нетрадиционных материалов.
* Колпачок волшебника.

**Ход занятия: (сюжетно – игровое)**

**I. Организационный момент.**

Дети входят в зал и становятся полукругом.

- Дети, вы когда-нибудь мечтали найти клад или сокровище?

- Сегодня ваша мечта может осуществиться. Посмотрите, что я нашла. Мне кажется, что это загадочный план острова сокровищ. Давайте его соберём.



Дети собирают план, складывая его из четырёх частей.

- О чём нам говорит эта карта?

- Как найти сокровище? Как вы думаете, где оно находится на карте? (на острове, на пальме) А где находится остров? (в море).

- Значит нам нужно добраться до моря. Отправляемся в путь.

**II. Вводная часть** (под музыку «Звуки природы. Шум моря. Крики чаек»).

- Ветер с моря холодный – дышим носом

Ходьба в обход по залу в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне ступни; по песку – по подушечкам, по каменистому берегу – по массажным дорожкам.

- Подходим к морю – нас встречают птицы – И мы, размахивая широко крыльями, летаем как птицы. Упражнения на дыхание.

- Вот мы и пришли. Послушайте, вы ничего не слышите? (звучит музыка шум моря). Море бывает то тихим, то шумным. Покажите дыханием тихое море и шумное море.

**Послушаем свое дыхание**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, оп­ределять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим призна­кам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа *(как удобно в дан­ный момент)*. Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному ды­ханию и определяют:

* куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
* какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе *(живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно)*;
* какое дыхание: поверхностное *(легкое)* или глубокое;
* какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом *(автоматической паузой)*;
* тихое, неслышное дыхание или шумное.

- Садимся в лодку и поплывём к острову (дети садятся друг за другом на колени).

- Чтоб плыть быстрее, нам нужен ветер.

**Дыхательное упражнение. Ветер *(очистительное, полное дыхание)***

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей ды­хательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаб­лено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух нескольки­ми отрывистыми выдохами.

*Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает *(вентили­рует)* легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает ус­талость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической на­грузки как можно чаще.

- Давайте посмотрим в бинокль. Посмотрите направо, налево. Не видно ещё острова? Тогда берём в руки весла.

**Логоритмическое стихотворное упражнение.**

Динь – дон, динь – дон,                       Руки вверх, ладони широко открыты,

                                                           Руки к груди, ладони сжать в кулак.

Мы на лодочке плывём.                       Ладони вместе, «лодочка» плывёт

Ветер по морю гуляет,                         Руки верх, пальцы поочерёдно сгибаются и разгибаются

Ветер лодочку качает –

Вправо лодочку качает.                        Наклон вправо, руки вправо

Влево лодочку качает.                          Наклон влево, руки влево

Динь – дон, динь – дон,                        Руки вверх, ладони широко открыты,

                                                            Руки к груди, ладони сжаты в кулак

Дружно к берегу гребём,                      Кисти сжаты в кулак, «грести вёслами»

Вправо к берегу гребём,                       «Грести» правой рукой, рука в сторону

Влево к берегу гребём.                         «Грести» левой рукой, рука в сторону

К берегу пристала лодка                       Пальцы переплетены, руки вперёд, ладони наружу

Мы на берег прыгнем ловко.                  Прыжок вверх, на две ноги, руки в стороны.

- Вот мы с вами и на острове. Устали сидеть в лодке? Давайте потанцуем.

**III. Общеразвивающие упражнения:**

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики под музыку «Чунга – Чанга».

1. «Наклоны головы»

И.п. – о.с., руки на поясе. 1- наклон головы вправо, опуская голову вперёд, плавный         переход к левому плечу, 2 – то же начиная с наклона влево.

2. «Поднимаем плечи»

     И.п. – то же. Плечи одновременно поднимаем вверх, опускаем вниз.

3. «Вверх – вниз»

     И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, ладони открыты. 1- правое плечо

     вверх, левое вниз, 2- левое плечо вверх, правое вниз.

4. «Руки»

     И.п. – то же. 1- правая рука в сторону, 2- левая рука в сторону, 3- правая рука вверх, 4 –

     левая рука вверх, 5- правая рука в сторону, 6- левая рука в сторону, 7- правая рука вниз,

     8- левая рука вниз.

5. «Приседаем»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1- присели, колени в стороны, руки вперёд, ладони вертикально, 2- встать, И.п.

6. «Шагаем в сторону»

     И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони открыты в стороны. 1- шаг правой ногой в

     сторону с приседанием, 2- приставить левую ногу, 3,4- то же в левую сторону.

7. «Наклоны»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1- наклон вправо, левая рука вправо над головой, 2- И.п., 3- наклон влево, правая рука влево над головой, 4- И.п.

8. «Вперёд»

И.п. – то же. 1- наклон вперёд, руки далеко назад, 2- выпрямиться, руки вперёд.

9. «Достань колено»

И.п. – то же. 1- правое колено вверх в сторону, локтём правой руки коснуться колена, 2- И.п., 3- левое колено поднять вверх в сторону, локтём левой руки коснуться колена, 4- И.п.

10. «Назад»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1- правая нога далеко назад, руки вперёд, 2- И.п., 3- левая нога далеко назад, руки вперёд, 4- И.п.

11. «Медленные прыжки»

И.п. – о.с. 1- прыжком ноги в стороны, руки в стороны, 2- прыжком ноги вместе, руки опустить.

12. «Быстрые прыжки»

То же в быстром темпе.

13. «Шаги»

И.п. – о.с. Поочерёдное приподнимание пяток, носки остаются на месте. Свободное движение рук.

Перестроение в одну колонну с ходьбой по кругу.

- Ребята нам надо обследовать остров.

**IV. Основные виды движений.**

**«Полоса препятствий»**

1. Ходьба с перешагиванием через кубы. – большие камни

2. Подползание - Лесной завал

3. Переход по гимнастическому мостику – По мостику через реку

4. Ходьба по наклонной поверхности, спрыгивание. – Подъём на гору

5. Перешагивание с «кочки» на «кочку»

- Мы дошли с вами до горы, но она очень высокая. И мы можем перелететь через неё на воздушных шарах. А чтоб шарики нас перенесли, нам нужно стать очень лёгкими и надуть шарики внутри себя.

**Дыхательное упражнение. Воздушный шар в грудной клетке *(среднее, реберное дыхание)***

**Цель:** учить детей укреплять межреберные мышцы, концен­трировать свое внимание на их движении, осуществляя венти­ляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются непод­вижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

*Повторить 6-10 раз.*

- Чтобы не закружилась голова, давайте закроем глаза и сосчитаем до 10.

- Открывайте глаза, мы прилетели – вот и пальма с сундучком.

**Упражнение на развитие силы голоса.**

- Мы с вами нашли сокровище. Давайте громко – громко крикнем «Ура!», а ещё громче, теперь тихо, ещё тише, шепотом.

- Хорошо, открываем шкатулку.

Шкатулка не открывается. Кто-то должен нам помочь. Интересно, кто-то живёт на этом острове?

Волшебный старичок. Вот его волшебный колпачок. Он нам и расскажет, кто-же ещё живёт на этом острове.

**Подвижная игра: "Волшебник старичок"**

Выбирается водящий – «волшебник старичок» - на него одевается колпачок.

Дети идут по кругу взявшись за руки. В центре круга «волшебник старичок» читает слова. «Я волшебник старичок, не шути со мной дружок. Если только захочу всех я в … превращу». Дети изображают тот персонаж, который назвал водящий. «Волшебник старичок» выбирает понравившийся образ. Тот, кого он выбрал, становится водящим.

А теперь посмотрим, что же это за сокровища? Здоровье, сила, выносливость, радость, дружба.

(Их обозначают картинки, наклеенные на шоколадные медали.)

- Как вы думаете, почему нам удалось найти сокровище?

- Именно дружба помогла вам пройти все испытания. Дружба – самое главное сокровище на свете!

И от нашей радости на небе появилась радуга!

**Дыхательное упражнение. – «Радуга, обними меня»**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей ды­хательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаб­лено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Исходное положение - стоя или в движении.
2. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
3. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
4. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обни­мая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

*Повторить 3-4 раза*

- Нам пора возвращаться домой. Пока лодка несёт нас родным берегам мы будем спать и слушать музыку волн.

**V. Заключительная часть.**

**Мышечная релаксация «Морские волны»**

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. Звучит музыка «Звуки природы. Шум моря».

Подведение итога.

Используемая литература:

1. М.Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре»

2. Л.Пенькова «Под парусом»

3. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.