"Гибкие ребята"

***(Конспект физкультурно-оздоровительного занятия для повышения гибкости старшего дошкольного возраста)***

**МБДОУ МО город Краснодар**

**«Детский сад № 163»**

**Составила: Сёмина О.Н.**

|  |
| --- |
|  |

**Цель:** Повышение физических качеств по средствам игрового стретчинга.

**Задачи:** -развитие физических качеств, мышления, воображения, познавательной активности, расширение кругозора по средством игрового стретчинга.

-формировать навыки выразительности, пластичности.

-способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ход занятия | Кол./раз  время | Методические указания |
| 1. **Вводная часть** | 5мин |  |
| -Построение в шеренгу для приветствия | 30 с | Пятки вместе носки врозь, руки вдоль туловища. |
| -Перестроение на месте:  Поворот «напра-во, нале-во, кру-гом». | 30с |  |
| ходьба | 1,5 мин |  |
| -ходьба на носках |  | руки вверх ладошки смотрят друг на друга |
| - ходьба на пятках |  | руки сцепив в замок за голову, спина прямая. |
| - ходьба на носках в полуприседе |  | Руки вперед, не сгибая в локтях, спина прямая. |
| - ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы. |  | Руки на поясе, спина прямая. |
| Бег в медленном темпе без задания | 2м | Рот закрыт, дышать через нос. |
| Упражнение на восстановление дыхания «Петушок»  И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку! | 30с | Вдох через нос, выдох через нос |
| Перестроение из 1 в 2 колонны через середину зала «марш»! |  | Соблюдаем дистанцию, вытянутых рук. |
|  |  | Описание упражнений |
| **2.Основная часть.**  1.Упражнение» Зернышко».  Цель: Подготовить организм ребенка к основной нагрузке. | 20 мин  1мин | И.п. Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище. |
| 2.Упражнение «Ходьба»  Цель: Осуществлять профилактику плоскостопия. | 1 мин | И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях).  1. Тянуть носки на себя.  2. Вытянуть носки. |
| 3.Упражнение «Горка» Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса. | 1 мин | И.п. Сесть в позу прямого угла, Носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье. Медленно поднять ноги в вертикальное положение, колени «мягкие», носки оттянуты. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 4-6раз. |
| 4.Упражнение «Бег» Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. | 1 мин | И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения. Вернуться в и.п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз. |
| 5.Упражнение «Птица» Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса. | 1 мин | Встать прямо, ноги расставлены, стопы развернуть, руки согнуты в локтях, ладони раскрыты, «смотрят» вперед, пальцы рук расставлены. Согнуть ноги, медленно опуститься, колени развернуть, как можно шире, руки согнутые в локтях, расположить вниз. Задержаться нужное время.2. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить 4 – 6 раз |
| 6. Упражнение «Веточка» Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса. | 1 мин | Лежа на спине, удержание прямых ног под углом 90 градусов, 6 раз |
| **Основные виды движений:**  1 станция – на гимнастической скамейке. Ходьба в полуприсяде с гантелями в руках.  2 станция – на гимнастическом мате.  3 станция – прыжки | 10 мин | Руки в стороны с гантелями, спина прямая  Удержание прямых ног под углом 90 градусов  через скамейку на 2 ногах |
| Подвижная игра «Ловишка береги ленточку» | 4 мин | ленточки руками не трогать, не толкаться, не держать руками, действовать по сигналу. |
| Упражнение на восстановление М дыхания «Воздушный шар» | 40-60 сек | И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар. |
| 3. Заключительная часть М  Упражнение на расслабление всего организма «Птички» | 5 мин  3 мин | Дети ложатся на пол, отдыхают, расслабляются.  Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке |
| Построение в 1 шеренгу  Поворот «напра-во, нале-во, кру-гом».  Выход из зала | 2 мин | По ориентиру  В колонне по одному |