Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №44 компенсирующего вида

Кировского района Санкт-Петербурга

**Конспект непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре в подготовительной группе**

**с использование гендерного подхода.**

**Сюжет: «В гостях у Буратино»**

**( технологии: дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой, элементы стретчинга, фонетическая ритмика, психогимнастика, звукотерапия)**

Автор:

Кузнецова Виктория Вячеславовна

инструктор по физической культуре

2012

**Цель:**  Совершенствовать навыки основных движений, учитывая гендерный подход, развитие опорно-двигательного аппарата.

**Задачи (интегрировано):**

**Физическая культура:**

1. Закреплять умение прыгать на двух ногах, лазание под дугу.

2. Совершенствовать умение:

- ходить со сменой положения рук: за головой, на поясе, в стороны;

- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной плоскости ;

3. Развивать выносливость, ловкость, скоростные качества.

**Здоровье:**

1.Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

2.Упражнять в умении использовать дыхательную гимнастику.

**Познание:**

1.Напомнить детям сюжет сказки «Буратино», вспомнить имена героев сказки.

**Чтение художественной литературы:**

**1. Напомнить автора сказки «Буратино»**

2.Формировать у детей двигательное поведение с использованием художественного слова.

**Социализация:**

1.Закрепить навыки поведения в игре.

2. Воспитывать чувство товарищества, умение «подбодрить» друг друга при неудаче, радоваться победе других детей.

**Коммуникация:**

1.Развивать выразительность речи, темпо - ритмическое чувство.

**Технологии:**

- дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой

- элементы стретчинга

- фонетическая ритмика

- психогимнастика

- звукотерапия

**Оборудование:**

-обручи 4 штуки;

-воротики;

-труба;

-маты;

-кубики

-вырезанные из картона цветы

**Игровая мотивация:** «В гостях у Буратино»

**Ход**

**I часть:**

-Здравствуйте ребята! Сегодня мы не просто будем заниматься физкультурой, а попадем с вами в сказку. Отгадайте в какую? Звучит музыка «Буратино» (дети отвечают).

Правильно, это сказка «Приключения Буратино», а кто знает автора этой сказки? (Алексей Николаевич Толстой). Сегодня мы поиграем с героями этой сказки.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну с интервалом на вытянутые руки, выполнение движений в соответствии со словами стихотворения:

**Фонетическая ритмика:**

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик видно не нашел.

Что бы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

**Ходьба (под музыку):**

-обычная

-на носках, руки на поясе

-на пятках, руки в стороны

-с высоким подниманием колена, руки за головой

-змейкой между предметами (кубики)

Методические указания: следить за осанкой, четко следовать командам.

Под музыку бег в рассыпную .По окончании музыки дети останавливаются, приняв определенную позу: девочки –Мальвины, мальчики – Буратино (свободное творчество).

**II часть:**

Построение в рассыпную у ориентиров (цветы на полу).

**Общеразвивающие упражнения**:

№ 1. «Буратино потерялся»

И.П.-О.С., руки внизу.

1. развести руки в стороны, посмотреть на право

2.И.П., то же в другую сторону

Дозировка – 6-8 раз.

№2. «Буратино зовет на помощь Артемона»

И.П.-ноги на ширине плеч, руки внизу.

1.повернуться вправо, руки вперед

2.И.П., то же влево.

Дозировка – 6-8 раз.

№3. «Буратино приглашает в гости Мальвину»

И.П.-О.С., руки внизу.

1.наклониться вперед, руки отвести назад

2.принять И.П.

Дозировка – 5-6 раз.

Методические указания: ноги не сгибать.

№4. «Мальвина пришла в гости»

И.П.-О.С., руки на поясе.

1.присесть с поворотом, руки развести в стороны.

2.то же в другую сторону.

Дозировка – 5-6 раз.

Методические указания: спина прямая.

№5. «Буратино хвастается»

И.П.- сидя, ноги в стороны.

1.наклон вперед, руки к носу, вернуться в И.П.

2.наклон вправо, руки к носу, вернуться в И.П.

3.наклон влево, руки к носу, вернуться в И.П.

Дозировка – 5-6 раз.

Методические указания: ноги не сгибать, делать максимальный наклон.

№6. «Хитрая лиса Алиса»

**Стретчинг «Лисичка»**

И.П.- стоя на коленях, руки на поясе.

1.сесть с правой стороны от пяток, посмотреть назад, вернуться в И.П.

2.то же в левую сторону.

Дозировка – 6-8 раз.

Методические указания: спина прямая, повороты головой плавные.

№7. «Веселые лягушата»

**Стретчинг «Лягушонок»**

И.П.- сидя, ноги согнуты, ступни прижаты друг к другу.

1.поднять правую ногу, вернуться в И.П.

2.поднять левую ногу, вернуться в И.П.

Дозировка – 6-8 раз.

Методические указания: стараться выпрямить ногу полностью.

№8. «Буратино висит на дереве вниз головой»

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять прямые ноги под углом 45 градусов, прямые руки вверх.

Делать движения, как при ходьбе.

Дозировка – 5-6 раз для мальчиков, 3-4 раза для девочек.

Методические указания: стараться выпрямить ногу полностью.

№9. «Буратино радуется»

И.П.-О.С.

Прыжки. Ноги в стороны, руки в стороны.

Дозировка – 20-25 раз.

Методические указания: прыжки легкие, на носках.

№10.**Психогимнастика** «Грустный Пьеро».

- Прыгать, бегать не хочу. Все грущу, грущу, грущу.

И.П.- стоя на ноках, руки вверх.

Медленно опуститься на пол, расслабляя все части тела.

Дозировка – 2-3 раза.

Методические указания: движения медленные, плавные.

**Основные движения:**

Сказочные герои ищут дверь, за которой прячется сказка, им приходится преодолевать множество препятствий.

**1. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием.**

Для мальчиков –перешагивание через кубики, на середине скамейки присесть.

Для девочек – перешагивание через кубики, на середине сделать «ласточку»

Дозировка – 3 раза.

Методические указания: девочки плавно выполняют движения, мальчики приседают глубоко.

Трудная дорога у наших героев, приходится прыгать и низко наклоняться. Но все очень стараются!

**2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через обручи** (5-6 обручей)

Дозировка – 3 раза.

Методические указания: прыгать легко, на носках.

**3.Лазанье под воротики (3-4 штуки) или пролезание в трубу.**

Дозировка – 3 раза.

Методические указания: наклоняться ниже, не задевать воротики.

Расстановка и уборка инвентаря:

Мальчики помогают ставить трубу, кладут маты;

Девочки расставляют воротики и раскладывают обручи.

А теперь наши герои добрались до болота, где спрятан золотой ключик. И лягушата предлагают поиграть.

**Подвижная игра «Лягушки на болоте»**

С двух сторон очерчивают берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и говорят:

Вот с намокнувшей гнилушки

В воду прыгают лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того, как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

Методические указания: с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота.

Усложнение: ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.

Дозировка – 2-3 раза.

Проворные у нас оказались лягушки. Ускакали в разные стороны. Давайте посмотрим куда они спрятались.

**Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой**

**«Повороты головы» (вправо — влево) И.п.:- встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!  
Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.**

**Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.**

**III часть:**

А теперь, ребята мы с вами сядем на пол, послушаем красивую музыку .

**Звукотерапия.**

Музыка «Звуки моря»

**http://www.moi-doctor.ru/wp-content/uploads/2010/10/%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8B-%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B2.jpgРелаксация.**

Упражнение на расслабление «Буратино рисует»

Методические указания: дети сидят по турецки, спина прямая, руки на коленях. Предложить детям «нарисовать» картину в воздухе носом. Движения головой плавные, без рывков. Рисуем: солнце, дождь, домик.

**Психогимнастика** «Остров плакс»

Методические указания: Буратино попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы продолжают реветь. Сидим по турецки, голова поднята, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание- вдох без выдоха. Дети успокаиваются и начинают улыбаться. ( упражнение помогает насытить кровь кислородом).

Дозировка: 2-3 минуты.

Вот мы с вами и побывали в гостях у сказки. Поиграли, позанимались и повеселились. Большое вам спасибо и до новых встреч.