Конспект физкультурного занятия

для детей старшей группы

(с элементами дыхательной гимнастики)

на тему: **«Путешествие в страну Носарию».**

**Место проведения:** Физкультурный зал.

**Реквизит:**  Магнитофон. МР 3 диски «», «Шедевры инструментальной музыки».

**Оборудование:**

* 2 гимнастические скамейки (высота 30-35 см.);
* обручи (желтого и зеленого цветов);
* шишки; ленты,
* 2 извилистые дорожки со следами;
* бумажные полоски (желтого и зеленого цветов; ширина 1 см., дл. 10 см.),
* схема строения носа, схема выполнения основных движений.

 **Программное содержание**:

***Оздоровительные:***

- продолжать прививать навык правильного дыхания;

- прививать навык самомассажа;

- укреплять мышцы стоп

***Образовательные:***

- упражнять в беге спиной вперёд;

- развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры с пролезанием в обруч боком;

- развивать внимание, глазомер, ловкость, быстроту;

- отрабатывать технику метания в вертикальную цель.

-отрабатывать навык энергичного отталкивания двумя ногами от земли, в прыжках из обруча в обруч;

- закреплять навык пролезания в обруч боком.

***Воспитательные:***

- воспитывать организованность.

**ХОД:**

Дети заходят в физкультурный зал под марш «Улыбка» и выстраиваются в шеренгу.

**Инструктор:** Здравствуйте ребята!

**Дети:** Здравствуйте!

**Инструктор:** Ребята, сегодня у нас не обычное занятие. Мы совершим путешествие в страну «Носарию». Вы готовы?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** Тогда, в путь!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № части | Содержание упражнений | Доз. | Темп | Дых. | Примечание. |
| 1 | Перестроение в колонну по одномуХодьба обычнаяХодьба на носкахХодьба на пяткахИгра на внимание «Присядь»Легкий бегХодьба, упражнение на дыханиеБег спиной вперёдХодьба обычная, упражнение на дыхание «Ох»(руки через стороны поднять вверх, опустить вниз).Перестроение в 3 колонны. | 15сек.10 сек10 сек.3 раза1 мин.20 сек.20 сек.25 сек20 сек20 сек. |  | Произв.ВдохВыдох«У-ух»ВдохВыдохПроизв. | Собирайтесь-ка, друзьяОтправляться в путь пора!(Звучит мелодия «Tango in Space » диск «Space»)Весело шагаем, ноги поднимаем!Мы на пальчиках идёмПрямо голову несём.Мы на пятках топ-топ-топСнова весело шагаемВыше ногу поднимаемА теперь мы все присели(дети приседают)Друг на друга посмотрели.Побежали, побежали.Никого не обогнали.Мы шагаем, вновь шагаемВыше ноги поднимаемИ руками помогаем.Поднять руки вверх,опуститьВсе спиной мы побежалиНикого не обогнали.Весело шагаемНоги поднимаемРуки вверх поднимаем,А потом их опускаемВот мы и в стране «Носария».Оглянитесь, обсмотритесь. |
| 2 | Дети легко тянут себя за носТрут указательные пальцы, массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх **ОРУ (с элементами дыхательной гимнастики)****1. «Воздушный шар»** (диафрагмальное дыхание)И.п.: ноги параллельно, ладонь на животе.В.: 1 – выдох, живот выпятить вперед, задержать дыхание, 2 –выдох через неплотно сжатые губы, произнести звук «с»**2**. **«Гармошка»** (грудное дыхание)И.п.: стоя, ладони на рёбрах. Полный выдохВ: 1 – глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания2 – выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука «ф»**3. «Перочинный ножик»** (дренаж выдыхания для оттока мокроты)И.п.: лёжа на спине.В.: 1- наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола; 2 – и.п.**4. «Насос»**(мышечный тренинг)И.п.: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.В.: 1 - наклон вниз, с прямыми ногами; 2-и.п..**5. «Резиновый человек»**(полное расслабление)И.п.: лежа на спине с закрытыми глазами**О.В.Д.****(**для девочек желтая полоса, для мальчиков зелёная.)**1.** Ходьба по гимнастической скамье на середине пролезть боком в обруч с лентами.**2.** Прыжки из обруча в обруч на двух ногах**3.** Ходьба по дорожке со следами**4**. Метание шишек в вертикальную цель.Упражнение «Морской воздух»Подвижная игра**«Ловишки с лентами»**После каждого повтора игры проводится упражнение на дыхание по А. Стрельниковой.мпражнения (см. приложение)льныео больше микробов.ть боком в обруч с лентами.щается.низмго покрыты слизью.  | 10-20 раз4раза4 раза3-4 раза6-8Раз2-3раза3 раза3 раза | Мед.Ср-йСр-йСр-й | Выдох«Ха»Выдох«ш»вдохПриз-вольное | 1-2-3-4-5-Вышел носик погулятьИ увидел он улитку.Массаж носа «Улитка».От крылечка до калиткиТри часа ползли улитки.Три часа ползли подружкиНа себе таща избушки.Нос не хочет простужаться И не хочет он чихатьЗначит, надо нам, ребята,Упражнения начинать!Зайка шарик покупал,Зайка шарик надувалТы играй, моя гармошка,Раздвигай меха свои.Поиграю я немножкоТы ж движенья повтори.Ножик перочинный зайка увидалНожик перочинный зайка в лапки взял.В гараже у нас машины,Накачать бы только шины.Есть игрушки из резины.С ними будем мы играть,Ручки ножки поднимать.Молодцы, ребята! А теперь сядьте в позу полулотоса, да проверьте ровная ли у вас спина.Я задам вам всем вопрос:Для чего нам нужен нос?(ответы детей)Сейчас, ребята, нам предстоит тяжёлая работа. Представьте, что мы воздух и нам нужно пройти по путям носа. Вспомним строение носа Ведущий показывает схему строения носа и схему выполнения упражнений Попадая в нос, воздух проходит через 2 коридора, стенки которого покрыты волосками. Волоски не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт, стенки которого покрыты слизью. К слизи прилипают микробы, которые пытаются проникнуть вместе с воздухом в наш организм. Когда слизи с налипшими микробами набирается много, мы чихаем, и наш нос очищается.Представьте, что: скамья – коридор; ворсинки- обручи с лентами, микробы – шишки, лабиринт – обручи и дорожки со следами. Носик принюхалсяПахнет морским воздухом.Воздух мы морской вдохнёмДышим носом, а не ртом.Плечи не поднимаемЖивотом мы помогаем.А сейчас мы проверим, как вы дышите носом.Ленты – микробы. Ловишка должен поймать как можно больше микробов.У кого забрали ленту тот, выполняет коррекционное упражнение – катает палочку правой, затем левой стопой. |
| 3 | Релаксация. | 1-1,5 мин |  |  | Инструктор: Наше путешествие в страну «Носарию» подошло к концу, пришло время возвращаться в детский сад. Сейчас совершим полёт. Садитесь на пол по-турецки и закрывайте глаза.Звучит мелодия «Релаксация»Активизация:Было славно нам лежать,А теперь пора вставать!Крепче кулачки сжимаем,Их повыше поднимаем.Протянулись! Улыбнулись!В садик дружно мы вернулись!(Дети встают и выходят из зала) |

**Используемая литература:**

1. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
2. С. Громова «Примерные конспекты сюжетных физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики» (для детей старшей группы)//ж. Дошкольное воспитание. № 7 1996.