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 одному  Ходьба обычная  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Игра на внимание «Присядь»  Легкий бег  Ходьба, упражнение на дыхание  Бег спиной вперёд  Ходьба обычная, упражнение на дыхание «Ох»  (руки через стороны поднять вверх, опустить вниз).  Перестроение в 3 колонны. | 15  сек.  10 сек  10 сек.  3 раза  1 мин.  20 сек.  20 сек.  25 сек  20 сек  20 сек. |  | Произв.  Вдох  Выдох  «У-ух»  Вдох  Выдох  Произв. | Собирайтесь-ка, друзья  Отправляться в путь пора!  (Звучит мелодия «Tango in Space » диск «Space»)  Весело шагаем,  ноги поднимаем!  Мы на пальчиках идём  Прямо голову несём.  Мы на пятках топ-топ-топ  Снова весело шагаем  Выше ногу поднимаем  А теперь мы все присели  (дети приседают)  Друг на друга посмотрели.  Побежали, побежали.  Никого не обогнали.  Мы шагаем, вновь шагаем  Выше ноги поднимаем  И руками помогаем.  Поднять руки вверх,  опустить  Все спиной мы побежали  Никого не обогнали.  Весело шагаем  Ноги поднимаем  Руки вверх поднимаем,  А потом их опускаем  Вот мы и в стране «Носария».  Оглянитесь, обсмотритесь. |
| 2 | Дети легко тянут себя за нос  Трут 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 выдох  В: 1 – глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания  2 – 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 раз  4  раза  4 раза  3-4 раза  6-8  Раз  2-3  раза  3 раза  3 раза | Мед.  Ср-й  Ср-й  Ср-й | Выдох  «Ха»  Выдох  «ш»  вдох  Приз-  вольное | 1-2-3-4-5-  Вышел носик погулять  И увидел он улитку.  Массаж носа «Улитка».  От крылечка до калитки  Три часа ползли улитки.  Три часа ползли подружки  На себе таща избушки.  Нос не хочет простужаться  И не хочет он чихать  Значит, надо нам, ребята,  Упражнения начинать!  Зайка шарик покупал,  Зайка шарик надувал  Ты играй, моя гармошка,  Раздвигай меха свои.  Поиграю я немножко  Ты ж движенья повтори.  Ножик перочинный зайка увидал  Ножик 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 принюхался  Пахнет морским воздухом.  Воздух мы морской вдохнём  Дышим носом, а не ртом.  Плечи не поднимаем  Животом 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.