муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №5 «Цветик – семицветик»

города Новочебоксарска Чувашской Республики

Конспект совместной деятельности

по образовательной области «Физическая культура»

в подготовительной к школе группе

На тему: «Игры, которые лечат»

Конспект разработала:

инструктор по физической культуре

первой квалификационной категории

Иванова Ольга Ивановна

Новочебоксарск, 2012

***Задачи:***

*Образовательные:*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге; выполнять упражнения ритмично, в указанном инструктором темпе.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

*Оздоровительные:*

Формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Развивать умение управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: стретчинг, релаксация.

Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей в непосредственно образовательной деятельности.

*Воспитательные:*

Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений, оздоровительных и подвижных игр.

***Длительность:***

30 минут.

***Оборудование:***

Массажные мячи, мячи большого размера, две гимнастические скамейки разной высоты, колечки от кольцебросса, аудиозапись оздоровительных игр и релаксации.

***Литература:***

От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика-синтез, 2011.

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.- М.: Творческий центр «Сфера», 2010.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. – М.: Издательство ГНОМ и Д. 2005.

***Учебно – наглядные пособия:***

Карточки с изображением исходного положения к игровому тренингу.

Инструктор: Здравствуйте, дети! Как живёте, как животик, не болит ли голова?

Значит всё у вас в порядке. Можем прыгать и бежать,

Ползать, лазать, мяч бросать.

Одним словом – мы сегодня

Будем весело играть.

И я приглашаю в путешествие в страну «Игралию», в которой мы будем играть в игры полезные для здоровья.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дози-ровка | Темп | Дыха-ние | Методические указания |
| 1 | Обычная  ходьба | 1 круг | Умерен-ный | Произвольное | Согласованные движения рук и ног.  Отправляемся в поход.  Сколько игр весёлых ждёт.  Мы шагаем друг за другом.  Лесом и зелёным лугом. |
| 2 | Лёгкий бег | 1 круг | Умерен-ный | Через нос | Легко на носочках.  Ножки, ножки бежали по дорожке. |
| 3 | Продвижение вперёд прыжками на 2 ногах | 1 круг | Быстрый | Произвольное | Спина прямая, ровная, на носках.  Бежали лесочком, прыгали по кочкам. |
| 4 | Ходьба на носках, на пятках  Игра «Идём-крадёмся» | ½ круга | Медленный | Через нос | Сохранять равновесие.  Мы ходили на носках, а потом на пятках.  Мы проверили осанку и свои лопатки. |
| 5 | Игра «На лошадке»  Прыжки -прямой галоп | 1 круг | Быстрый | Произвольное | Не наталкиваясь друг на друга  И ещё разок с прискоком |
| 6 | Обычная ходьба  Игра «Ходим» | - | - | - | Порезвились, поиграли.  Снова все в колонну встали  И знакомою тропой  Отправляемся за мной. |
| Перестроение в три колонны  Основная часть  Общеразвивающие упражнения | | | | | |
| 1 | Часики | По 4 раза каж-дое движе-ние | Средний | Через нос | Ноги на ш.п. руки свободно опущенны.  Качаем головой от плеча к плечу  Крутим головой  Качаем руками  Крутим руками |
| 2 | Хлопаем - шлёпаем | По 8 раз каждое движение | Быс | Произвольное | И.п. произвольное  Выполняем хлопки перед собой, над головой, внизу, за спиной и шлепки по груди, животу, коленочкам.  Самомассаж |
| 3 | Оловянный солдатик | Повторить 3 раза. | Медленный | Произвольное | Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик.  Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику.  Хотите стать такими же стойкими и отважными?  Для этого встаньте на колени. Руки плотно прижмите к туловищу.  Дует сильный ветер, Наклонитесь назад,  как можно ниже, держите спинку прямо,  а потом выпрямитесь.  А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Для мышц ног; координации. |
| 4 | Лодочка | 15-20 сек. | Медленный | Произвольное | Предлагаю отправиться в морское путешествие, но сначала построим «лодочки». Ложимся на живот руки и ноги немного разведем в стороны.  Поднимите голову, руки и ноги вверх.  Вот вы все - настоящие лодочки. Покачаемся на волнах.  Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. |
| 5 | Паровозик | По 8 раз вперёд-  назад | Средний | Произвольное | Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях,  прижимая их к туловищу. Поехали!  Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами.  руками делаем круговые движения, имитируя движения колес.  остановились, и поехали также назад.  Для мышц спины, ног, ягодиц. |
| 6 | Пружинки и прыжки | 4 раза-пру-жинки  8 раз -прыжки | Быстрый | Произвольное | Ноги на ш.п. Пятки вместе, носки врозь.  Выполняем пружинки, чередуя с прыжками. |
| 7 | Растяжка ног | По 6 раз каждую ногу и обе ноги | Медленный | Произвольное | Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню.  Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.  Для мышц спины, ног; гибкости. |
| 8 | Цветочек |  | Медленный | Произвольное | Дети сидят на корточках  Руки согнуты перед грудью и сжаты в кулаки, прижаты друг к другу. Как будто цветочек спит. Под музыку дети медленно встают, раскрывают ладошки и тянутся к потолку. Затем возвращаются в и.п. |
| **Основные виды движений**  **Распределение на два звена «Красные (дев.) и синие (мал.)»** | | | | | |
| 1 | «Синие»  Прокатывание мяча и пролезание в обруч | 1-2 мин. | Средний | Произвольное | Друг весёлый, мячик мой,  Всюду ты всегда со мной.  1,2,3,4,5 –  Хорошо с тобой играть.  Взрослый ставит обруч на пол  Дети, передвигаясь на четвереньках, поочерёдно прокатывают массажный мяч через обруч и пролезают следом. |
| 2 | «Красные»  Бросок и ловля мяча | 1-2  Мин. | Средний | Произвольное | Дети подкидывают мяч одной рукой, а ловят двумя. |
| 3 | «Синие»  Ходьба по скамейке, с перекладыванием массажного мяча из одной руки в другую под коленом. | 1-2  Мин. | Средний | Произвольное | Соблюдая равновесие и не теряя мяч. |
| 4 | «Красные»  Ходьба по скамейке с перекладыванием массажного мяча из одной руки в другую  над головой. | 1-2  Мин. | Средний | Произвольное | Соблюдая равновесие и не теряя мяч. |
|  | «Ах, ладошки» | 30 сек. | Медленный | Через нос | Весёлый тренинг  Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?  Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину,  соедините ладони.  Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх,  расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине  касались позвоночника. Локти приподнять, спину  выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу  и повторяем:  «Ах, ладошки» вы, ладошки!  За спиною спрячем вас!  Это нужно для осанки, это точно!  Без прикрас!»  Медленно опускаем руки вниз, встряхните кистями  рук и спокойно вздохните.  Упражнение для осанки. |
|  | П/и «Волшеб-ные ёлочки» | 2-3 мин. | Средний | Через нос | Дети принимают позу стретчинга на развитие статического равновесия по выбору  «Ель», «Ёлка», «Ёлочка». По сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружатся по залу, а по сигналу «День, лесник идёт!», принимают первоначальную позу. Лесник осматривает их, неровные забирает с собой. |
|  | Игра «Ходим в шляпах» | 1 мин. | Средний | Произвольное | Детям кладут на голову лёгкий груз: мешочек с песком или колечко от пирамидки. Дети ходят по залу, соблюдая правильную осанку и стараясь не терять шляпу. |
|  | Релаксация | 30 сек. | Медленный | Произвольное | Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.  Есть у нас игра такая. Очень мягкая, простая.  Замедляется движенье, исчезает напряженье…  И становится понятно: расслабление приятно!  Руки не напряжены и расслаблены.  Ноги не напряжены и расслаблены.  Напряженье улетело и расслабленно всё тело. |

Построение в одну колонну и анализ