Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 53»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

# Конспект открытого мероприятия

# к совету педагогов:

# «Инновационные здоровьеформирующие и

# здоровьесберегающие технологии

# в режиме дня ДОУ».

# Утренняя гимнастика

# в форме ритмической гимнастики

# с резиновым жгутом

**в подготовительной к школе группе № 5**

Подготовила и провела:

воспитатель Никитина Ольга Андреевна

2013 г.

***Цель:*** Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать привычку к здоровому об-

разу жизни.

***Программные задачи:***

**Обучающие:** Упражнять в разных видах ходьбы (на носках, на пятках), в перестроении в колонну по три. Упражнять в беге высоко поднимая колено, выполнять упражнения по образцу и синхронно.

**Развивающие:** Развивать мышечную систему, координацию движений, физические, волевые качества, выносливость, умение чётко выполнять движения под музыку и менять движение в соответствии с характером музыки. Способствовать формированию правильной осанки.

**Воспитывающие:**  Воспитывать организованность, настойчивость, активность, терпение, творческое отношение к движениям, интерес к спорту, физическим упражнениям.

***Интеграция образовательных областей:***

**Здоровье:** Способствовать формированию правильной осанки, прививать детям чувство ответственности за своё здоровье.

**Социализация:** Создать эмоциональный настрой, развивать волевые качества: выносливость, настойчивость, активность.

**Музыка:**  Развивать чувство ритма, умение чётко выполнять движения под музыку и менять движение в соответствии с характером музыки.

**Безопасность:** Формировать представление о здоровом образе жизни, развивать желание сохранять и укреплять своё здоровье, соблюдая санитарно – гигиенические требования.

**Оборудование:** ТСО, резиновые жгуты по количеству детей, спортивная форма.

**Планируемый результат:**

Дети умеют выполнять движения под музыку, по показу воспитателя. У детей развита двигательная активность, координация движений, быстрота смены движений в соответствии с характером музыки. Сформирована ориентировка в пространстве, ритмичность в выполнении движений.

**Вводно-подготовительная часть :**

1. Построение в колонну по одному.

2. Речевка: Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки.

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь.

3. Ходьба по кругу обычная и с заданиями:

Растирание ладоней, вращение кистями сжатыми в кулак, сгибание и разгибание рук в стороны, одновременное поднимание рук вверх.

4. Ходьба на носках, руки в стороны

5. Ходьба на пятках, руки за головой

1. Ходьба с высоким подниманием колен, локти касаются колен.
2. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах, руки на поясе.
3. Бег обычный
4. Ходьба с дыхательными упражнениями.
5. Дети берут жгуты
6. Перестроение в 3 колонны.
7. Прыжком поворот кругом.
8. **Комплекс упражнений с резиновым жгутом**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | ИП | Содержание | Кол-во | Рисунок | Методические указания |
|  |  | ИП – ОС, жгут висит на шее  -1-2-Круговое движение плечами назад  -3-4- ИП | 2 раза |  | Голову поднять, смотреть перед собой, спина прямая |
| 2 |  | ИП – ОС  Дыхательное упражнение  -1- Потянуться вверх, руки поднять вверх через стороны – вдох  -2- Вернуться в ИП, руки через стороны вниз | 2 раза |  | Руки прямые, глазами отслеживать движение рук |
| 3 |  | ИП: ОС, руки согнуты , взяться за жгут на уровне груди.  -1-8- Пружинистые движения ногами, отстукивая ритм пятками, одновременно растягивать жгут вниз за концы | 2 раза |  | Смотреть перед собой.  Жгут удерживать за концы на уровне груди. Растягивать жгут до уровня пояса |
| 4 |  | ИП – ОС, руки согнуты, взявшись за жгут на уровне груди  -1-8-Переменный шаг на месте с одновременным подниманием рук вверх и поочередным опусканием за плечи и на грудь | 4 раза |  | Спина прямая, не сутулиться.  Смотреть перед собой.  Выполнять ритмично |
| 5. |  | ИП – ОС, руки внизу, хват на ширине плеч.  Пружинистое растягивание жгута прямыми руками внизу и заведение жгута за плечи.  -1- 4- Пружинистые растягивания жгута внизу  -5- прямые руки поднять вверх  -6- согнуть руки, жгут опустить за плечи  -7- Выпрямить руки вверх ,  -8- опустить в ИП | 4 раза |  | Во время растягивания руки не сгибать  Смотреть перед собой.  Постепенно увеличивать амплитуду. |
| 6 |  | ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты, узкий хват .  -1-4- Растягивание жгута двумя руками перед грудью  -3-4- повороты туловища вправо - влево | 4 раза |  | Спина прямая, оглянуться как можно дальше назад |
| 7. |  | « Выпады»  ИП – широкая стойка, руки согнуты, жгут за плечами.  -1- Выпад вправо  -2- Выпад влево  -3- Растягивание жгута в стороны двумя руками  -4- ИП | 4 раза |  | Вперед не наклоняться.  Амортизатор удерживать за плечами |
| 8. |  | «Поднимание колена»  ИП- Ноги на ширине плеч, руки вверх  -1-Согнуть правую ногу в колене, руки опустить вниз, встречным движением  -2- ИП, ноги врозь, руки вверх  -3-4- Тоже повторить с левой ноги | 4 раза |  | Следить за координационно правильным движением ноги и рук. Спина прямая, смотреть перед собой |
| 9. |  | «Глубокий наклон вперед»  ИП – ОС, руки вверх  -1- Наклониться вперед и приподнять носки  -2-Пропустить жгут под ногами, приподнимая пятки  -3-4-Наклонится вперед, прямые руки поднять назад - вверх  -5-Поднимая пятки, провести жгут под ногами,  -6- прижать жгут ногами к полу  -7- Проскользить руками по жгуту и взяться за его концы  -8- Выпрямиться | 1 раз |  | Ноги прямые, смотреть на амортизатор. |
| 10 |  | ИП - стоя, на жгуте, ноги вместе, держать жгут внизу хватом двумя руками  .1- Согнуть правую руку к плечу  -2- ИП, руки вниз  -3.- Согнуть левую руку к плечу  -4- ИП, руки вниз  -5- Согнуть обе руки к плечам  -6- ИП  -7- Согнуть обе руки к плечам  -8- ИП | 4 раза |  | Спина прямая, смотреть перед собой. Жгут удерживать рукой ладонью вверх |
| 11. |  | Отведение рук в стороны  ИП – ОС, руки внизу.  -1- Вытянуть правую руку вперед  -2- Отвести правую руку в сторону  -3- Вытянуть вперед  -4- ИП  -5-8- Тоже повторить другой рукой | 2 раза |  | Спина прямая,  Рука прямая.  Голову поворачивать за рукой. |
| 12 |  | Отведение обоих рук в стороны  ИП - ОС  -1- Вытянуть руки вперед  -2 Развести их в стороны  -3- Вытянуть руки вперед  -4- ИП | 4 раза |  | Спина прямая,  Руки удерживать прямые.  Смотреть перед собой |
| 13 |  | «Лыжник»  ИП - ОС  -1- Полуприсед, прямые руки вытянуть вперед  -2- Выпрямить ноги и отвести прямые руки назад | 8 раз |  | Выполнять ритмично.  Руки в локтях не сгибать.  Во время полуприседа сохранять полунаклон туловища вперед. Спина прямая |
| 14 |  | «Махи ногами»  ИП – стоя на правой, левую вперед на носок, амортизатор скрещен на топе, руки вперед  -1- Мах левой ногой вперед, руки развести в стороны  -2- ИП |  |  | Спина прямая, голову не опускать, руки прямые |
| 15 |  | ИП – Стоя на правой ноге, левая согнута и прижата к колену, руки опущены вниз  -1- 4- Пружинистые движения в стороны прямыми руками  -5-8- Встать на левую ногу, правую поднять назад «Ласточка» |  |  |  |
| 16 |  | ИП – Стоя на левой, правая согнута в колене, руки опущены  -1-4- Пружинистые движения руками в стороны  -5-8- Правую ногу отставить назад, левую вперед на носок. |  |  | Спина прямая, голову не опускать, руки прямые |
| 17 |  | «Махи ногами»  ИП - Правую ногу отставить назад, левую вперед на носок, жгут скрещен на ноге, руки вперед  -1- Мах левой ногой вперед, руки развести в стороны -2- ИП | 4 раза |  | Спина прямая, голову не опускать, руки прямые  Руки разводить прямые в стороны |
| 18 |  | ИП – Стоя на левой ноге, правая согнута и прижата к колену, руки опущены вниз  -1- 4- Пружинистые движения в стороны прямыми руками  -5-8- Встать на левую ногу, правую поднять назад «Ласточка» | 2 раза |  | Спина прямая, голову не опускать, руки прямые |
| 19 |  | ИП – Стоя на правой, левая согнута в колене, руки опущены  -1-4- Пружинистые движения руками в стороны  -5-8- Правую ногу отставить назад, левую вперед на носок. | 2 раза |  |  |
| 20 |  | «Прыжки»  ИП – ОС, жгут сложен вдвое, лежит на полу справа.  -1-8- Прыжки справа – слева  -1-8- Ходьба на месте |  |  | Прыгать легко, пружинисто. |

Перестроение в одну колонну. Ходьба по кругу, дыхательные упражнения.

Ходьба на месте. Остановка. Речёвка: Воспитатель: Здоровье в порядке. Дети: Спасибо зарядке.