# Тема открытого физкультурного занятия: Актуальные аспекты сохранения здоровья детей и меры его укрепления путем освоения современных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни с дошкольного возраста.

 **Конспект**

**Занятия-путешествия по технологии танцевально-игровой гимнастике**

**в подготовительной к школе группе «Жемчужина»:**

 **«Морское путешествие на таинственный остров».**

Подготовил: инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №8

Беляшкина Светлана Викторовна

**Цель:**Формировать у детей  стремление к самостоятельному поиску способов  и средств воплощения двигательного замысла, быстроту и лёгкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции.

**Задачи:**

- воспитывать чувство коллективизма, преодолевая возникающие трудности;

- выявлять позитивные качества характера: находчивость, взаимопомощь, смелость, силу воли, целеустремленность, эмоциональную активность, бодрость;

- закреплять у детей умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп;

- совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, лёгкости и точности выполнения движения, подстраиваясь под ритм и темп музыки;

- совершенствовать равновесие, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- совершенствовать умения и навыки владения мячом, выполняя упражнения «школы мяча»;

- развивать у детей способность к двигательной импровизации;

- воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

**Оборудование:**гимнастические канаты- 4 шт., массажные коврики - 3шт., сетка для прыжков- 1 шт., массажные мячи – по кол-ву детей, фитболы-2 шт., надувная стойка для прыжков, подвесная перекладина- 1 шт.,скамейка- 1шт., модули-3 шт., гимнастические маты-2 шт., степ- платформы- по кол-ву детей, ходули – 2 пары, диски- тренажеры- 2 шт., ориентиры- 2 шт., помпоны болельщика- 6 шт.,дидактическое пособие «Паучок - Здоровячек»- 1шт.,диск с музыкой на тему водной стихии.

**Формы и методы**: сюжетно-игровая форма, словесный, наглядный, практический методы.

**Оформление:**Изображения рыб, морских животных.

**Предварительная работа:**

- беседы с детьми на тему «Морские обитатели», «Необитаемый остров»;

-разучивание с детьми текстов считалочки и пальчиковой гимнастики;

-подготовить медали по количеству детей;

-украшение зала на морскую тему.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Доз-ка | Методические указания |
| 1Часть.Вводная.Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.Приветствие.- ходьба с носка-бег в медленном темпе-ходьба с остановкой на сигнал и движением в обратном направлении-бег с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом с захлестыванием голени-ходьба по массажным коврикам и ребристым дорожкам-бег с прямыми ногами вперед в чередовании с бегом с прямыми ногами назад-ходьба на носках, руки в « замок» над головой-ходьба на пятках,руки в «замок» за спиной-ходьба, проверяя осанку руки за головой-бег боковым галопом правым и левым боком-ходьба с высоким подниманием бедра и перестроение из одной колонны в две к степ-платформам2 Часть.Основная.Танцевально- ритмическая гимнастика на степ-платформах.1.И.п.-стоя на степе в о.с.,руки вдоль туловища. 1-2-подняться на носки руки вверх-встороны, вдох; 3-4-вернуться в и.п.2.И.п. -стоя перед степом в узкой стойке, руки вдоль туловища.1-2-встать поочередно правой и левой ногой на платформу, руки согнуть перед грудью, пальцы сомкнуть на уровне глаз в «бинокль»;3-4-спуститься с платформы спиной вперед поочередно правой и левой ногой, вернуться в и.п.3.И.п. -стоя на степе в о.с., руки на поясе. 1-2-шаг правой ногой на пол вправо, поворот туловища направо, правой рукой сделать «козырек» к голове; 3-4-верннуться в и.п.; 5-8-то же в другую сторону.4.И.п. -сидя на степ-платформе ноги врозь, руки в стороны.1-наклон туловища вправо, правая рука вниз левая вверх; 2-вернуться в и.п.;3-4-то же в левую сторону.5.И.п. -сидя на степе ноги прямые врозь, руки к плечам. 1-2-наклон туловища вперед, руки прямые вперед пальцы в кулаках; 3-4-вернуться в и.п.6.И.п-.сидя на степе ноги прямые вместе, упор руками сзади.1-4-поднять ноги над полом до угла 45%; 5-8-вернуться в и.п.7.И.п.лежа на на полу на животе руки согнуты перед грудью, стопы ног на степе. 1-4-поднять плечевой пояс над полом, руки вперед- в стороны-перед грудью. 5-8-отдых в и.п.. 8.И.п. -стоя правой ногой на степе левой на полу, руки вдоль туловища. 1-2-прыжок со сменой ног, руки через стороны вверх с хлопком; 3-4-вернуться в и.п. ОВД (Игрогимнастика)Полоса препятствий.1.Перепрыгнуть через стойку с разбега (высота надувной стойки 25см)2.Подтягивание на перекладине с прыжка.3.Прыжки на двух ногах через скамейку с опорой на нее руками.4.Ползание по наклонному модулю на животе.5. Перепрыгивание через препятствие в висе на канате.6.Кувырок вперед со страховкой.Игры- эстафеты.1.Пройти на ходулях не замочив ног.2.Проскакать на фитболе как кенгуру.3.Гонки на верблюдах.Музыкально- подвижная игра «Паучок-Здоровячок» (с мелкими предметами двух цветов)Игротанец.«Танец маленьких рыбок».Танец с помпонами.Игропластика.Музыкально- подвижная игра «Море волнуется».Игра с массажными мячами, двигаясь под темп музыки. По сигналу замереть в позе морского обитателя.Заключительная часть.Пальчиковая гимнастика «Пять маленьких рыбок»Реалаксация.Под фонограмму шума моря, дети закрыв глаза, в удобной позе выполняют дыхательное упражнение(сделать глубокий вдох носом, задержать дыхание, длинный выдох через нос).Построение. Подведение итогов. | 5 мин1мин20сек20сек20сек30сек2раза20сек20сек2раза 20сек20сек20сек20сек30сек22 мин3мин6 разПо 6 разПо 4 разаПо 6 раз8 раз6 раз8 разПо 5 раз3мин2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза5мин4мин3мин4мин3мин1мин1мин1мин | Здравствуйте , ребята. Сегодня я предлагаю вам отправиться в морское путешествие на таинственный остров. Для этого нам нужно добраться до корабля и подняться на палубу. Под музыку «В мире животных» двигаются по кругу, выполняя задание.Подготовку мы начнем, на тренировку пойдем. Дорога узка, идем наступая с носка.Учебная тревога!(бег в колонне, сохраняя дистанцию 2 шага.)Быстро шагай, смотри не зевай, на сигнал остановись и в обратную сторону повернись (поворот на носках.)Учебная тревога!(в беге с высоким подниманием бедра носки тянуть вниз, в беге с захлестыванием голени касаться пятками ягодиц).А сейчас хочу предложить по разным « камушкам» и «дорожкам» походить.Учебная тревога!(выбрасывать прямые ноги вперед и назад).Мы походим на носках(«замок» вывернут наружу,руки прямые).А теперь на пятках(«замок» вывернут наружу,руки прямые).Мы проверили осанку и свели лопатки(локти максимально разведены в стороны).Учебная тревога!(чередовать два шага правым и два шага левым боком).Высоко подняв колено по воде пойдем мы смело. Вот мы и добрались до нашего корабля. Проходите на палубу, занимайте места(встать на степ-платформы). Выполняют ритмическую гимнастику под детскую песню «Необитаемый остров» в исполнении группы «Барбарики».Дышим морским воздухом(вдох через нос, выдох через рот). Вдох короткий, а выдох длинныйЧтоб увидеть как вдали проплывают корабли , вы бинокли все берите и на море поглядите.Поднимаясь на степ-платформу ,высоко поднимать бедро, тянуть носок вниз , сохраняя правильную осанку.Поглядели вправо, влево, повернулись все умело.Поворот выполняется с наклоном туловища вперед .Разгулялись на море волны.Выполнять плавные волнообразные движения руками. Сохранять правильную осанку.Начинаем все грести.Ноги при наклоне не сгибать, смотреть вперед.Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем. Держим, держим, напрягаем, опускаем- отдыхаем. Держа ноги под углом 45%, напрягать мышцы ног и пресса.Теперь с приятелем вдвоем мы по морю поплывем.Выполнять гребковые движения руками. Держать туловище над полом, напрягая мышцы спины.Вот и остров показался . Давайте повеселимся.Активно выпрыгивать вверх, помогая себе руками. Толчковую ногу выпрямлять.Отправляемся по побережью таинственного острова к заливу, где находятся сокровища острова. Сначала нужно перепрыгнуть через гребень волны, не замочив ног.Затем в прыжке постараться дотянуться до кокоса.(подбородок выше перекладины)Быстро прыгать через лежащее бревно, чтобы не обжечь ноги об горячий песок.Спуститься на животе с песочной горки, подтягиваясь руками.Совершить прыжок над пропастью на «маятнике».Кувыркнуться, подражая обезьянкам. Кувырок вперед выполняется в группировке.Дети делятся на две команды: «дельфинята» и «китята», чтобы определить кто быстрее доберется до тайны острова, которая находится в заливе южной части острова.Надо узнать чей путь будет короче. Сначала команды проходят дистанцию на ходулях, натягивая веревочки вверх. Во втором испытании прыгают на фитболах, слегка наклонившись вперед и крепко зажимая мяч ногами. А в третьем испытании на высоких четвереньках катят гимнастическое колесо на прямых руках.Очутившись в южной части острова, дети видят Паучка-Здоровячка, который охраняет сокровища. Чтобы не разбудить его, ребята пролезают на корточках под паучком, обходя ловушки(подвешенные колокольчики). Они берут сокровища для игры. Разделившись на две команды ,дети расходятся по противоположным сторонам зала и по сигналу бегут в центр, где лежат массажные мячики. Садятся на пол и захватывают мяч стопами ног, поднимая его над полом. Затем берут мяч в руки ,встают и бегут в свой домик. Победит та команда, которая больше соберет «сокровищ».Услышав как весело играют дети, к острову приплыли маленькие разноцветные рыбки(девочки).Они выполняют спортивный танец на морскую тему. Мальчики, наблюдая за танцем, подтанцовывают и подыгрывают на музыкальном инструменте. Считалочкой определяется водящий, который выбирает лучшую фигуру. Перед игрой дети подходят к стенду с изображениями морских животных. Под музыку дети катают, подбрасывают мячи. Показывая свою пластичность и гибкость, дети придумывают морские фигуры в музыкальной паузе, развивая свои творческие способности. Теперь мы отдадим паучку его сокровища, а сами сядем на палубу корабля и отправимся в обратный путь. А пока плывем, будем рассматривать красивых рыбок. Пять маленьких рыбок плескались в воде, лежало большое бревно на реке. И рыбка сказала: «Нырять здесь легко». Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко». А третья сказала: «Мне хочется спать». Четвертая стала чуть- чуть замерзать. А пятая крикнула: «Здесь крокодил! Плывите быстрее, чтоб не проглотил!» Теплый ветер гладит лица и шумит морской прибой. Чайка весело кружится и летает над водой. Вижу радостные лица, я вас видеть тоже рад. В путешествии мы были , возвратились в детский сад!Вот мы и дома. Что вам запомнилось в путешествии? Я хочу вручить вам за отвагу и смелость медали юных путешественников. До скорых встреч в новых путешествиях!  |