Конспект занятия оздоровительного кружка

« Крепыш»

**Тема:** **« SOS от Бабы Яги»**

**Инструктор по физ.воспитанию:**

Яковлева Марина Баланчаевна

Кызыл 2015 год

**Цель:**

1. Профилактика и коррекция начальных форм плоскостопия.
2. Укрепление позвоночника и формирования правильной осанки.
3. Профилактика заболеваний органов дыхания.
4. Продолжать формировать интерес детей к спортивным упражнениям.
5. Воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Интеграция образовательных областей.

1. « Физкультура», «Познание».
2. « Здоровье», « Безопасность».
3. «Музыка».
4. Познавательно исследовательская деятельность.

**Пособия:** Ребристая дорожка, гимнастические скамейки, доски с зацепами, цветные кружочки, гимнастические модули, узкие гимнастические доски, гимнастическая стенка. Магнитофон, аудиозаписи с подборкой классической музыки.

**Методы и приёмы:** Метод показа, игровой, словесный, сюрпризный момент, закрепления ранее изученных движений.

**Предварительная работа:** Подготовка зала: расстановка пособий, окуривание помещения иртышом.

**Ход занятия:** Под тихую музыку дети заходят в зал и встают полукругом, инструктор по физ. вос. начинает рассказывать о том, что нового детям предстоит узнать на занятии, неожиданно в зал заходит почтальон и приносит письмо.

Инструктор по физ. вос. :Какое интересное письмо, здесь написано:

« Говорящее письмо от Бабы Яги», сейчас я его открою:

*Письмо голосом Бабы-Яги:* Апчхи, помогите, спасите, погибаю - всё болит, ничего не помогает. Приходите поскорее. А чтобы не заблудились, я карту нарисовала. Жду.

Инструктор по физ. вос. : *«* Ну что ребятки, пойдемте спасать Бабу Ягу. Что тут написано?: Гриша шёл ,шёл, шёл и берёзку нашёл.»

Дети идут за инструктор по физ. вос. мимо берёзки по ребристой дорожке.

Инструктор по физ. вос. :  *«*Смотрим дальше: Мы к лесной лужайки вышли.»

 Поднимаем ноги выше,

 Через кустики и кочки,

 Через ветки и пенёчки.

 Проходят по залу, перешагивая через предметы.

Инструктор по физ. вос. По узенькой дорожке шагают наши ножки.

Дети проходят по узкой гимнастической доске.

Инструктор по физ. вос. :

 Закалённым альпинистом

Коля стать старается,

Он по стенке быстро – быстро

До конца взбирается.

Дети идут по наклонной доске, переходят на гимнастическую стенку, проходят все пролёты и спускаются по второй доске вниз.

 Инструктор по физ. вос. 1, 2, 3, 4, 5 –

 Начал заинька скакать,

 Прыгать заинька горазд

 Он подпрыгнул 10 раз.

Дети перепрыгивают с одного кружка на другой.

Инструктор по физ. вос. : Мы шагаем друг за другом,

 Лесом и зеленым лугом

 Все препятствия пройдем

 И найдем бабусин дом.

Песня « В мире много сказок».

Дети перелазят через гимнастические брёвна и доходят до дома Бабы- Яги.

Инструктор по физ. вос.: « Ребята, давайте позовем Бабу-Ягу.»

Дети зовут. Наконец она выходит.

*Баба – Яга:* Здравствуйте деточки, наконец, то вы пришли, а я тут так разболелась! И ноги то болят, и спина не разгибается, и что я только не делала: мухоморы ела, водичку болотную пила, лягушку холодную прикладывала, ничего не помогает. Может вы чего - нибудь присоветуете, а?

Инструктор по физ. вос. : «Что ты Баба - Яга, разве так спину и ноги лечат? Ребята давайте покажем Бабе - Яге специальные упражнения, чтобы спина и ноги не болели. А ты Баба – Яга делай вместе с нами».

**Упражнения для профилактики плоскостопия:**

1. Дети садятся на пол, ноги вытянуты, упор сзади на руки, потянуть носки на себя, сказать: «привет», вытянуть носки вперёд сказать: «пока». ( 10 – 12 раз)
2. И.п. то же, поднять прямую правую ногу, покрутить стопой три раза, опустить, то же и левой ногой.

 **Упражнения на формирование правильной осанки:**

1. Ходьба с мешочками на голове.
2. Приседание с мешочками на голове.
3. Ползание с мешочками на голове.

Во время выполнения упражнений Баба – Яга сильно кашляет и шмыгает носом.

Инструктор по физ. вос. : «Что - то ты сильно кашляешь Баба – Яга, давай – ка мы тебя научим дыхательным упражнениям!»

**Дыхательная гимнастика.**

1. Дети садятся в круг по «турецки», руки на коленях: отвести правую руку назад – глубокий вдох, вернуться в и.п. – выдох, то же в левую сторону.
2. И.п. то же: правой рукой зажать правую ноздрю, а левой сделать четыре глубоких вдоха и выдоха. То же с левой стороны.

Инструктор по физ. вос.: «Ну что Баба – Яга теперь тебе понятно, как нужно сохранять и укреплять своё здоровье?»

*Баба –*Яга: « Ой, спасибо деточки, что научили, а я за это вас сиропчиком витаминным угощу.

Дети пьют сироп, благодарят Бабу – Ягу, прощаются и уходят в группу.

Под музыку « В мире много сказок».