**Конспект проведения**

**оздоровительной гимнастики**

**с детьми подготовительной к школе группе**

**«Увлекательное путешествие в Тибет»**

воспитатель подготовительной группы

Ваганова С.С.

2015 г.

**Цель.**

Формирование у детей мышечного корсета и правильной осанки, профилактика плoскостoпия.

Укрепление мышечного скелета позвоночника, мышц плечевого пояса, конечностей. Путём проведения дыхательных упражнений способствовать увеличению жизненного объёма лёгких.

Развитие у детей ловкости, стремления следить за своей осанкой, заботы о своём здоровье.

**Методы и приёмы**

1. **Наглядные:**

* наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, презентация).

1. **Словесные:**

* объяснения, пояснения, указания;
* подача команд,  сигналов;
* вопросы к детям и поиск ответов;
* словесная инструкция.

1. **Практические:**

* выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
* выполнение упражнений в игровой форме;

**Оборудование**: физкультурная форма, ребристые дорожки, мультимедийная презентация, аудиозапись

**Реализация федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:** использование игровых ситуаций, способствующих эффективному процессу получения детьми знаний, умений и навыков при проведении оздоровительной гимнастики.

**Ход:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| этапы | содержание | динамика | примечание |
| Организационный момент | Ребята, давайте с вами поприветствуем наших гостей. Я хочу вас пригласить в увлекательное путешествие по Тибету. | 4 мин | Слайд 1 |
| Тибет – это небольшое государство, одно из самых прекрасных и загадочных мест на Земле. Оно притягивает к себе туристов не только своей уникальной природой, но и культурой. | Слайды 2-3 |
| В столице Тибета Лхаса находится самый огромный в мире дворец – Потал**а** высотой в 13 этажей. Создается впечатление, что он находится как будто бы в скале. | Слайд 4 |
| В Тибете много красивых и загадочных озер, над которыми дуют сильнейшие ветры, либо стоит мертвецкая тишина. | Слайды 5-7 |
| В течение дня погода на Тибете может резко меняться: утром – тепло как весной, днем – жара до 30ºС, вечером – наступает осенняя прохлада, а ночью ручьи сковываются льдом.  А еще в этом месте живут сильные и выносливые люди, закаленные природой Тибета. | Слайд 8 |
| Сегодня мы с вами, ребята, выполним комплекс восточной гимнастики, не забывайте, при выполнении упражнений обращать внимание на … осанку и дыхание | Слайд 9 |
| Вводная часть | Построение в колонну по одному.  Ходьба  Ходьба с заданиями:  - на носках, руки вверх;  - на пятках, руки на поясе;  - обычная ходьба;  - легкий бег;  - обычная ходьба;  - ходьба по ребристым дорожкам;  - бег змейкой;  - обычная ходьба;  - продолжительный бег;  - обычная ходьба;  - построение тройками. | 20 с.  10 с.  10 с.  10 с.  30 с.  10 с.  10 с.  30 с.  10 с.  1,5 мин.  20 с. | В ходе вводной части обращаю внимание на осанку, выполнение движений. |
| Основная часть | **Восточная гимнастика**   1. **«Кувшинчик»**   И. п. Ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх.  1-2 – поочерёдно развести руки ладонями вверх, начиная с правой,  3-4 –и. п.,  5-6 – повторить разведение рук, но ладонями вниз,  7-8 –и. п. (5-6 раз)   1. **«Листочки»**   И. п. Руки вверх.  1-8- одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг,  9-16-повторить то же влево(3-4 раза).   1. **«Шарфик»**   И. п. Руки вытянуты вперёд.  1-4- медленно поднимать (попеременно или одновременно) руки вверх с волнообразными движениями кистями,  5-6- то же с перемещением, рук вниз.   1. **«Цветочки-лепесточки»**   И. п. Руки согнуты в локтях перед лицом, правая ладонь открыта вперёд, левая сжата в кулак.  1-2 – поочерёдно и медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать,  1-2-3-4 – то же упражнение выполняется быстрее.   1. **«Китайский веер»**   И. п. Руки согнуты на уровне лица, ладони обращены вперёд, пальцы сжаты в кулаки.  1-4 – поочерёдно круговые вееровые движения пальцами, начиная от мизинца,  5-8 – повторить в обратном направлении (5-6 раз).   1. **«Змея»**   И. п. Ладони обеих рук сложены вперёд.   * 1. – змеевидные движения руками вперёд,   5-8 – вверх,  9-12 – вправо,   * 1. – влево. (2 цикла)  1. **«Птичка и птенчики»**   И. п. - руки согнуть в локтях вперёд, пальцы широко расставлены  1-4 – пальцы от указательного до мизинца (птенчики) поочерёдно касается большого (птички).   1. **«Фонтанчик»**   И. п. – руки с переплетёнными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, слегка расслаблены.  1-4 – руки постепенно поднимаются вверх с попеременными движениями кистями вправо-влево,  пальцы не размыкать, 5-8 – руки опускаются вниз (2-3 раза). | ≈ 30 сек   каждое  упражнение | Обратить внимание на осанку и дыхание.  Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колышет листочки (руки).  Обратить внимание на осанку и дыхание, кисти рук максимально расслаблены.  Обратить внимание на осанку и дыхание.  Выполнять с полной амплитудой движения пальцами. Образ: раскрываем китайский веер (пальцы) закрываем.  Кисть не разъединять, держать симметрично.  Обратить внимание на осанку и дыхание. Образ: птичка (большой палец) кормит птенчиков.  Ладони обращены все время вниз. Полностью выпрямлять руки в локтях в положении вверху и внизу |
|  | 1. **«Волна»**   И. п. – руки в положении упражнения №8  1-4 – круговые волнообразные движения соединёнными кистями вправо, 5-8 – влево (2 цикла)   1. **«Деревце»**   И. п. - руки в положении упражнения №8, но локти соединены.  1-4 – круговые вращения соединёнными кистями вверх,  5-8 – вниз (30 сек.)   1. **«Парус и лодочка»**   И. п. – пальцы переплетены перед грудью, ладони внутрь, локти в стороны.  1- с лёгким поворотом туловища наружу вправо, 2- и. п., 3- то же влево, 4 – и. п., 5 – руки ладонями вперёд, 6 – и. п., 7 – то же вверх, 8 – и. п. (4 раза).   1. **«Натянутый лук»**   И. п. – руки ладонями наружу, пальцы переплетены  1-8 –пружинящие движения руками назад (2 раза).   1. **«Солнышко вращается»**   И. п. – руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены  1-4 – вращение руками и туловищем вправо, 5-8 – влево (2-3 раза)   1. **«Стекло»**   И. п. – руки согнуты в локтях перед лицом, ладонями вперёд  1-2 – попеременные движения ладонями вверх, прикасаясь к воображаемому стеклу, 3-4 – то же вниз, 5-6 – вправо-влево, 7-8 – и. п. (30-40 сек.)   1. **«Принцесса Востока»**   И. п. руки согнуты в локтях на уровне шеи ладонями вниз, пальцы переплетены  1-2 – движение головой вперёд-назад, 3-4 – вправо-влево, 5-8 – по кругу (30 сек.) |  | Выполнять с широкой амплитудой движений в плечевом поясе.  Обратить внимание на осанку и дыхание.  Действовать, плавно прогибая и сжимая пальцы. Образ: ветерок подул с левой стороны – парус надулся вправо  Активно прогнуть в спине.  Выполнять с широкой амплитудой движения в пояснице.  Обратить внимание детей на положение кистей в одной плоскости, спина прямая  Плечи неподвижны, спина прямая, работают только мышцы шеи т головы. |
| Заключительная часть | Самомассаж стоп   1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. 2. Разминание стопы всеми пальцами. 3. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам. 4. Похлопывание подошвы. 5. Активное поднимание стопы вверх и опускание вниз. | 1,5 мин | В ходе заключительной части обращаю внимание на осанку, выполнение движений, даю установку на расслабление мышц стопы, которое улучшает функциональное состояние организма и уравновешивает нервные процессы. |
| Перестроение в колонну по одному  Обычная ходьба  Легкий бег  Обычная ходьба + дыхательные упражнения | 10 сек.  30 сек.  30 сек. |