

МБДОУ «Детский сад № 9 «Журавлик» станицы Марьинской

**Занятие по физической культуре в подготовительной группе
с использованием нетрадиционного оборудования
"Ромашковое королевство"**

подготовила инструктор по физической культуре
Колпакова О.Г.

Задачи:

1. Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой.
2. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, с поочередным движением рук на гимнастической скамейке
3. Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.
4. Формировать привычку здорового образа жизни, желание сохранять и укреплять свое здоровье.
5. Развивать свободное общение с взрослыми и детьми.
6. Поощрять самостоятельность суждения.
7. В подвижной игре "Посади цветок" воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования.
8. Побуждать детей эмоционально откликаться на музыкальные произведения.
9. Развивать умение выразительно выполнять танцевальные движения.

Оборудование: конусы – 6 шт., гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, фитболы по количеству детей, открытка, мешочки по количеству детей, мягкие модули (таблетки) – 5 шт., массажные дорожки – 3 шт., хоппы по количеству детей, цветок на каждого ребенка, две полянки; лепестки цветов с заданиями, схема.

Музыкальное сопровождение:

аудиозапись "Вальса цветов" (П. Чайковский),
"Вместе весело шагать" (В. Шаинский),
"Одинокий пастух" (П. Мориа),
песня "Подсолнух" в исп. группы "Иванушки".

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций о цветах, беседа на тему "Твои любимые цветы".

Здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика; зрительная гимнастика; релаксация; профилактика плоскостопия ароматерапия.

Ход занятия:

Инструктор: Ребята, я сегодня получила загадочное письмо (показывает). Оно даже пахнет чем-то приятным. Чувствуете нежный аромат? Как вы думаете, что это за запах?

Дети: Пахнет какими-то цветами.

Инструктор: Да, мне тоже так показалось. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано?

Дети: Да.

Инструктор (читает): “Дорогие ребята! Меня зовут Ромашка. Я королева цветов полей и лесов, приглашаю вас к себе в гости”. Нас приглашают в гости. А вы любите ходить в гости?

Дети: Да, очень.

Инструктор: Сама Королева Ромашка пригласила к себе. Только вот не написала, куда же нам идти. Что нам делать? А может быть, мы сами догадаемся, где Ромашковое королевство?

Дети: Она живет в царстве цветов.

Инструктор: Наверное, вы правы. Раз она королева цветов, то и царство у нее Цветочное. Ну что отправляемся в путь?

Дети: Да!

Инструктор: Мне тоже очень хочется попасть в Цветочное королевство. А как вы думаете, какие цветы растут в Цветочном царстве?

Дети: Астра, незабудки, одуванчики, тюльпаны, колокольчики и т.д.

Инструктор: Молодцы! Очень много цветов знаете, а значит, можно отправляться в путь!

Проводится вводная часть занятия.

Инструктор: Вот зеленая тропинка, идем в колонне по одному. А вдоль тропинки растут колокольчики (ходьба с высоким подниманием бедра). Ах, какие красивые одуванчики (ходьба с поочередным движением рук вверх – вниз). Будьте осторожны на пути появились кактусы (ходьба на носках, руки вверх, ладонь к ладони). А вот и вьюнок попался на пути (ходьба на ягодичках, руки согнуты в локтях). Вьюнка сменил загадочный плющ (ползание на четвереньках, руки на щиколотках ребенка, движущегося впереди). Посмотрите, на небе появилась туча. Возможно, что сейчас пойдет дождь (бег в среднем темпе до 45 сек.). Ах, как замечательно бегать по лужам после теплого дождя (бег с забрасыванием голени 25 сек.). А теперь нам нужно перепрыгнуть лужи (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед – 25 сек.). И вновь зеленая тропинка, идем в колонне по одному.

Инструктор: Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. А какой чистый воздух после дождя. Давайте подышим им.

Проводится дыхательное упражнение “Подыши одной ноздрей”

Инструктор: Делаем вдох правой ноздрей, указательным пальцем левой руки закрываем левую ноздрю. Выдыхаем через левую ноздрю, а правую закрыть указательным пальцем правой руки. (упражнение повторяется 4 раза.).

Инструктор: Ой, ребята, посмотрите сюда. Я нашла лепесток, а на нем загадка. Отгадаем?

Дети: Да.

Инструктор (читает): Тогда слушаем внимательно.

“Золотое решето черных домиков полно,
Сколько черненьких домов,
Столько беленьких жильцов”.



Дети: Подсолнух.

Инструктор: Правильно, подсолнух, который приглашает вас на ритмическую гимнастику.

Проводится комплекс ритмической гимнастики на фитболах “Подсолнух”.

1. “Подсолнух тянется к солнцу”.

И.п.: о.с.; руки за спиной, фитбол на полу.

1 – поднять мяч над головой, одновременно приподнимаясь на носки;

2 – и.п.

Повторить 8 раз.

2. “Подсолнух прячется от дождя”.

И.п.: о.с.; руки на фитболе.

1 – присесть, “спрятаться” за мячом, руки на мяче;

2 – и.п.

Повторить 8 раз.

3. “Ветер раскачивает головку подсолнуха”.

И.п.: сидя на мяче; руки на поясе.

1 – наклон головы влево;

2 – и.п.

3 – наклон головы вправо;

4 – и.п.

Повторить 8 раз.

4. “Подсолнух поворачивается за солнцем”.

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1 – поворот влево, руки поднять вверх, потянуться;

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону.

Повторить 8 раз.

5. “Подсолнух растет”.

И.п.: сидя на мяче, упор руками сзади.

1 – поднять левую ногу, выпрямить в колене, оттягивая носок;

2 – и.п.

3-4 – то же другой ногой.

Повторить 8 раз.

6. “Налетел сильный ветер”.

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

1 – наклон вправо, вытягивая напряженные руки с разведенными пальцами вверх;

2 – и.п.;

3 – то же влево;

4 – и.п.

Повторить 8 раз.

7. “Веселый подсолнух”.

И.п.: лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

1 – толчок ногами пережат мяча вперед с упором на руки;

2 – и.п.

Повторить 5 раз.

8. “Подсолнух тянется к солнцу”.

И.п.: сидя на мяче, руки опущены вниз.

1 – поднять руки “колечком” перед собой;

2 – вверх;

3 – перед собой;

4 – и.п.

Повторить 6 раз.

9. “Выше подсолнуха”.

И.п.: о.с.; мяч в руках перед собой.

Прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью, в чередовании с ходьбой.

Повторить 20 прыжков 3 раза.

Инструктор: Молодцы! Хорошую разминку провели. Но прежде, чем отправиться в путь, давайте внимательно посмотрим по сторонам.

Проводится комплекс гимнастики для глаз.

Закрывать глаза и сидеть в таком положении 10-15 сек. Затем выполнить движения глазами яблоками поочередно вправо – влево, вверх – вниз, вправо – вверх, вправо – вниз, влево – вверх, влево – вниз. Выполнять 18-20 сек., темп медленный. Далее закрыть глаза и выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами, легкие круговые поглаживающие движения от носа к вискам в течение 20 сек. Затем посидеть спокойно с закрытыми глазами 10 сек.

Инструктор: Ну, вот мы и готовы отправиться дальше в Цветочное королевство.

Проводятся основные виды движений.

Инструктор: Ну что же, ребята, нам предстоит пройти несколько полянок, чтобы попасть к королеве Розе. И вот первая полянка, которая называется “Незабудки”. А вот и задание (показывает схему).

Дети выполняют ползание на четвереньках с мешочком на спине между конусами в чередование с ходьбой с мешочком на голове между мягкими модулями (таблетки).

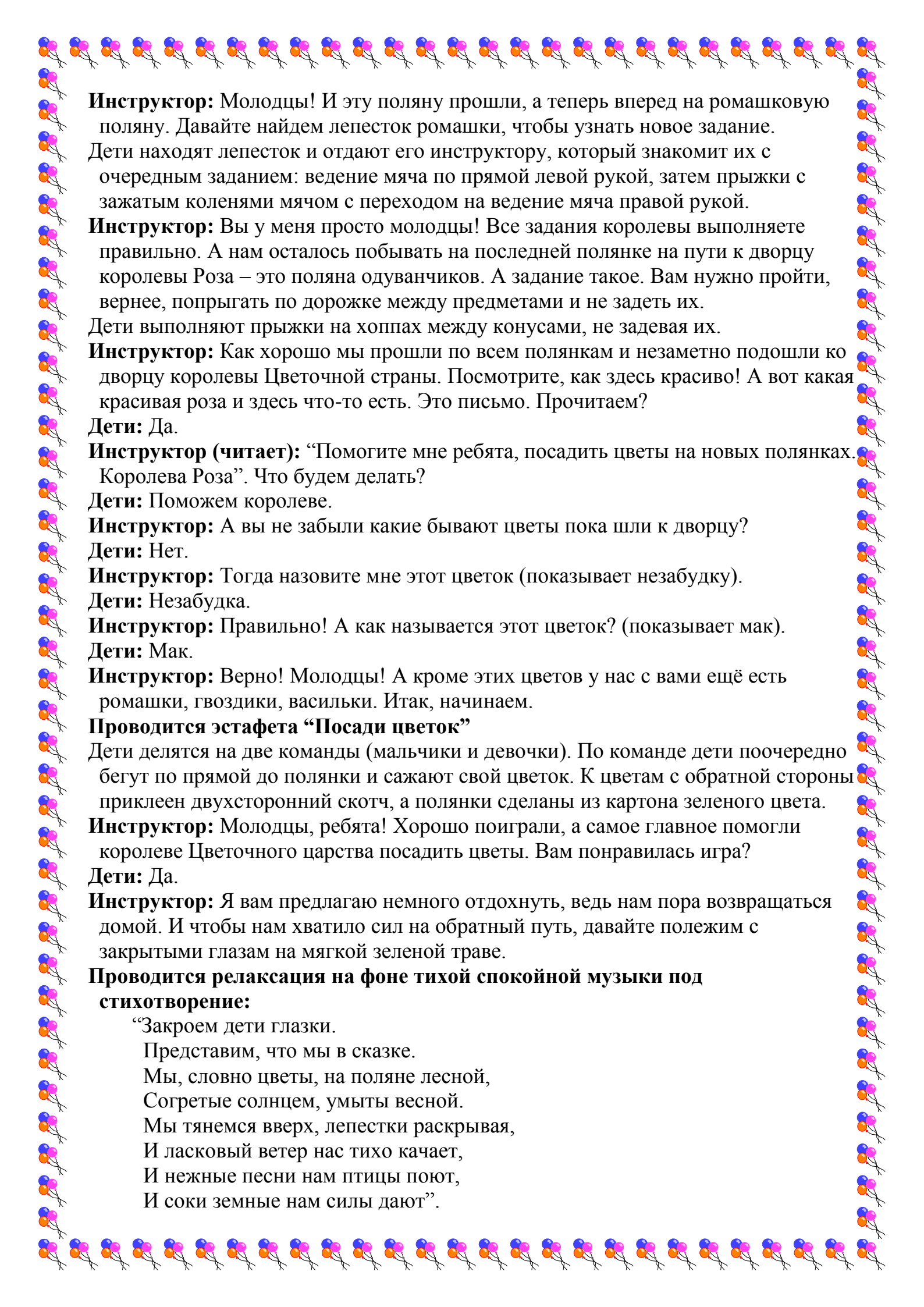
Инструктор: Во время выполнения этого упражнения спину стараемся держать прямо. Молодцы! А теперь нам нужно побывать на полянке васильков.

Интересно, что же на этот раз приготовила нам королева цветов? (читает задание, написанное на лепестке василька). Слушайте внимательно! “Чтобы попасть на поляну васильков, нужно проползти по бревну и пройти по колючим дорожкам”. Справимся?

Дети: Да.

Инструктор: Не забывайте, ребята, что на этой полянке трава особенная и немного колючая, но очень полезно ходить по такой траве босыми ногами.

Дети выполняют подтягивание, лежа на животе, с поочередным движением рук на гимнастической скамье с переход на массажные коврики.



Инструктор: Молодцы! И эту поляну прошли, а теперь вперед на ромашковую поляну. Давайте найдем лепесток ромашки, чтобы узнать новое задание. Дети находят лепесток и отдают его инструктору, который знакомит их с очередным заданием: ведение мяча по прямой левой рукой, затем прыжки с зажатым коленями мячом с переходом на ведение мяча правой рукой.

Инструктор: Вы у меня просто молодцы! Все задания королевы выполняете правильно. А нам осталось побывать на последней полянке на пути к дворцу королевы Роза – это поляна одуванчиков. А задание такое. Вам нужно пройти, вернее, попрыгать по дорожке между предметами и не задеть их.

Дети выполняют прыжки на хоппах между конусами, не задевая их.

Инструктор: Как хорошо мы прошли по всем полянкам и незаметно подошли ко дворцу королевы Цветочной страны. Посмотрите, как здесь красиво! А вот какая красивая роза и здесь что-то есть. Это письмо. Прочитаем?

Дети: Да.

Инструктор (читает): “Помогите мне ребята, посадить цветы на новых полянках. Королева Роза”. Что будем делать?

Дети: Поможем королеве.

Инструктор: А вы не забыли какие бывают цветы пока шли к дворцу?

Дети: Нет.

Инструктор: Тогда назовите мне этот цветок (показывает незабудку).

Дети: Незабудка.

Инструктор: Правильно! А как называется этот цветок? (показывает мак).

Дети: Мак.

Инструктор: Верно! Молодцы! А кроме этих цветов у нас с вами ещё есть ромашки, гвоздики, васильки. Итак, начинаем.

Проводится эстафета “Посади цветок”

Дети делятся на две команды (мальчики и девочки). По команде дети поочередно бегут по прямой до полянки и сажают свой цветок. К цветам с обратной стороны приклеен двухсторонний скотч, а полянки сделаны из картона зеленого цвета.

Инструктор: Молодцы, ребята! Хорошо поиграли, а самое главное помогли королеве Цветочного царства посадить цветы. Вам понравилась игра?

Дети: Да.

Инструктор: Я вам предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться домой. И чтобы нам хватило сил на обратный путь, давайте полежим с закрытыми глазами на мягкой зеленой траве.

Проводится релаксация на фоне тихой спокойной музыки под стихотворение:

“Закроем дети глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы, на поляне лесной,

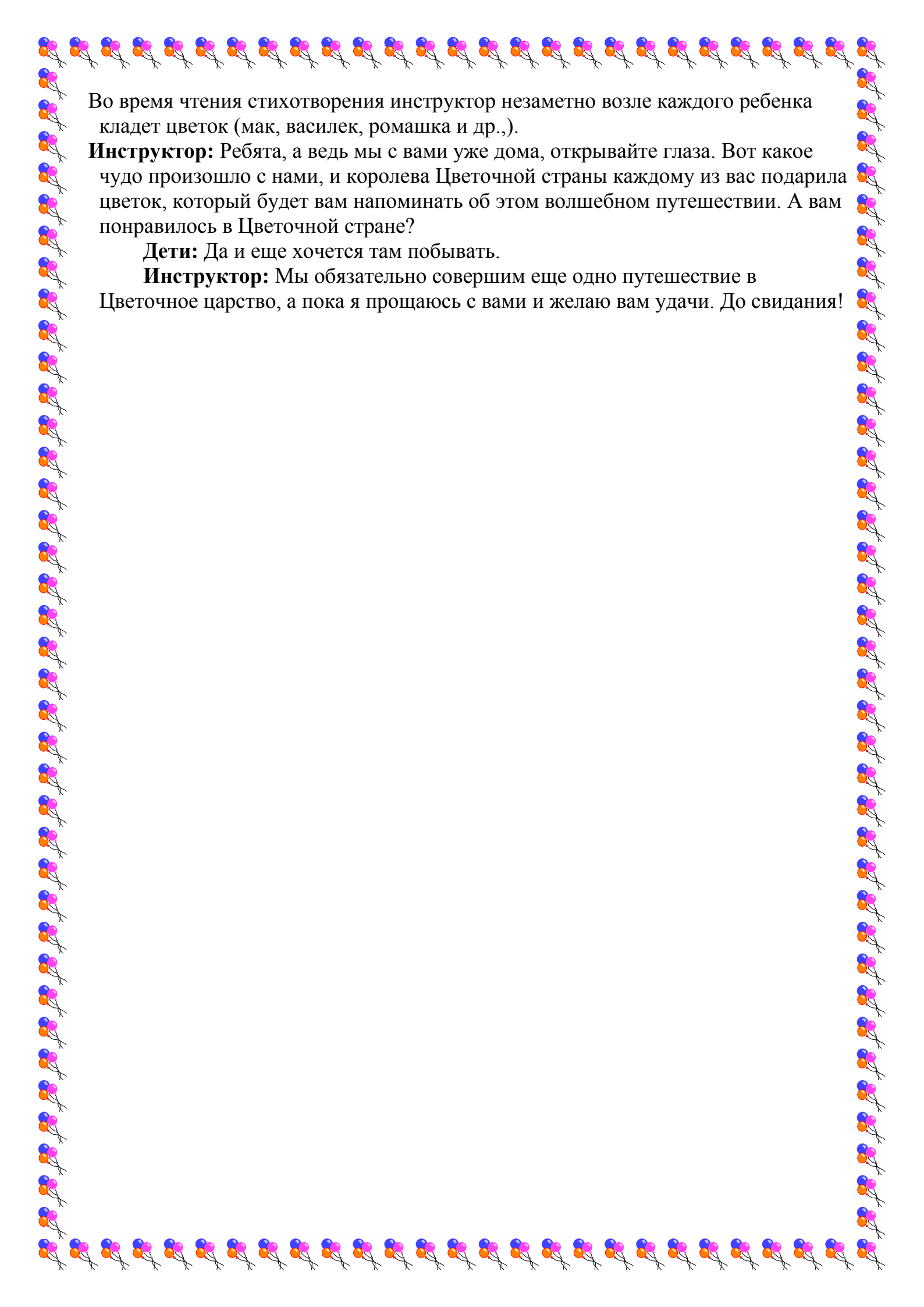
Согретые солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают”.

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a repeating pattern around the perimeter of the page.

Во время чтения стихотворения инструктор незаметно возле каждого ребенка кладет цветок (мак, василек, ромашка и др.).

Инструктор: Ребята, а ведь мы с вами уже дома, открывайте глаза. Вот какое чудо произошло с нами, и королева Цветочной страны каждому из вас подарила цветок, который будет вам напоминать об этом волшебном путешествии. А вам понравилось в Цветочной стране?

Дети: Да и еще хочется там побывать.

Инструктор: Мы обязательно совершим еще одно путешествие в Цветочное царство, а пока я прощаюсь с вами и желаю вам удачи. До свидания!