

Тема: «В гости к бабочке» (старшая группа)

Цель: Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей посредством использования игрового стретчинга.

Образовательные:

- четко выполнять упражнения игрового стретчинга;
- совершенствовать умение в лазанье по гимнастической лестнице; в ползании на четвереньках между предметами; в ходьбе на повышенной площади опоры; в прыжках из обруча в обруч.

Оздоровительные:

- способствовать формированию правильной осанки и плоскостопию;
- укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма;

Развивающие:

- развивать двигательные навыки и физические качества;
- развивать интерес к совместной со сверстниками и взрослым деятельности.

Воспитательные:

• воспитывать навыки коллективного сотрудничества, доброжелательность, умение взаимодействовать со сверстниками.

Виды деятельности детей

Двигательная: игровой стретчинг, основные виды движений, подвижная игра «Бабочки и цветы».

Игровая: создание игровой ситуации.

Коммуникативная: ответы на вопросы.

Методы и приемы реализации содержания занятия

Общепедагогические методы и приемы:

называть упражнения («Гусеница» и т.д.), в строевых упражнениях (перестроение из шеренги в колонну по одну), объяснение при выполнении ОВД (ходить по шнуру боком приставным шагом, руки на поясе; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лазанье по гимнастической лестнице, ползание на четвереньках между предметами). Команды (направо, в перестроении из шеренги в колонну по одному)

Практический метод: показ упражнений игрового стретчинга и при ОВД)

Методы стимулирования и мотивации деятельности: игровая ситуация игровая ситуация (педагог приглашает детей отправиться на лесную полянку к бабочке, что бы научиться с помощью специальных упражнений укрепить свое здоровье. Игровая ситуация способствует мотивации деятельности детей.

Методы и приемы, характерные для специфических видов деятельности:

Метод строго регламентированного упражнения. Упражнения игрового стретчинга выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой по объему и интенсивности. Также точно дозируются интервалы отдыха между упражнениями. Благодаря этому методу обеспечиваются оптимальные условия для освоения двигательных умений и навыков, развития психофизических качеств.

Игровой метод. Предполагает использование упражнений в игровой форме. В процессе игровых действий развиваются познавательные способности, морально-волевые качества, формируется поведение ребенка.

Организация среды для проведения занятия (образовательной деятельности):

Оформление физкультурного зала: «Лесная полянка».

Литературный ряд: загадка, двигательная разминка.

Музыкальный ряд: музыкальное сопровождение на протяжении всего занятия (игровой стретчинг: «Сулико» грузинская народная песня, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Детская полька» Глинки), музыка для релаксации.

Физкультурное оборудование: обручи, шнуры, коврики, скамейки, гимнастическая лестница.

ТСО: музыкальный центр.

Подготовка к образовательной деятельности на занятии в режимные моменты:

Рассматривание альбомов: «Насекомые», «Бабочки».

Подвижные игры: «Бабочки и цветы», «Бабочки».

Утренняя гимнастика: «Бабочки»

Ход образовательной деятельности

Дети входят в физкультурный зал и строятся в шеренгу.

Физкультурное приветствие.

№	Этап	Содержание	Примечания
I.	Вводная часть		
1.1	Введение в тему	<p>Дети заходят в физкультурный зал и строятся в шеренгу.</p> <p>Проверка осанки и равновесия.</p> <p>Инструктор по ф/к.: Физкульт - Дети: Привет!</p> <p>Инструктор по ф/к.: Создание игровой ситуации: Ребята, я предлагаю вам отправиться в гости, а кому вы узнаете, отгадав мою загадку. (Загадка)</p> <p>Дети: Бабочка.</p> <p>Правильно, это бабочка. Бабочка делает специальную зарядку для укрепления мышц, чтобы быть здоровой! А вы хотите быть здоровыми? Ответы детей</p> <p><u>Занимательная разминка.</u> (Способ организации поточный)</p> <p>Отправляемся в дорогу, Дружно зашагали в ногу – (ходьба в колонне по одному).</p> <p>Ох, дорожка непростая, Осторожно на носках шагаем - (ходьба на носках – руки за головой).</p> <p>А на лесной тропинке Еловые иголки да шишки – (ходьба на пятках – руки за спиной). Перед нами бревно, очень длинное оно. Мы по брёвнышку пройдем Ни за что не упадем – (ходьба приставным шагом вправо).</p>	<p>4 мин.</p> <p>Направо, в обход по залу шагом марш! Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Дети идем на носочках руки за голову спинку держим прямо. Теперь идем на пятках, руки за спиной.</p> <p>Идем боком приставным шагом.</p> <p>Побежали друг за другом, дышим носиком. Ближе к</p>

		<p>Бежит тропинка через лес. И вьется, словно змейка. Попробуй быстро пробежать. И не упасть сумей-ка. (бег на носочках)</p> <p>А на лугу – лужочке растут цветочки, И трава высокая. Осторожно шагаем, Колени выше поднимаем – (ходьба с высоким подниманием колен).</p> <p>Разбрелись все по лужочку, Собирают все цветочки - (ходьба врассыпную).</p> <p>Если только бы вы знали – Как мы быстро побежали. (бег в колонне по одному).</p> <p>И к полянке добежали. Перейдем преграду вмиг И по кочкам прыг, прыг, прыг (прыжки)</p> <p>Меж деревьев мы шагали (ходьба «змейкой») Вдруг мы бабочек увидели, Если только бы вы знали – Как мы быстро пошагали.</p> <p>Тишина стоит вокруг. Дальше глубже в лес зашли, Налетели комары. Руки вверх – хлопок над головой, Руки вниз – хлопок другой. Комаров всех перебедем Раз, два, три, четыре, пять. Ни за что нас не догнать - Бег в колонне, переход на ходьбу. (ходьба)</p>	<p>друг -другу не подходим.</p> <p>Колени поднимаем высоко, спинку держим прямо</p> <p>Ходим врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Бегаем легко, дышим носиком.</p> <p>Прыгаем на двух ногах</p> <p>Идем «змейкой между деревьев»</p> <p>Голову держим прямо, следим за дыханием. Ходьба</p>
1.2	Мотивация деятельности детей	Научить детей с помощью упражнений игрового стретчинга – укреплять свое здоровье.	
1.3	Целеполагание	Путешествие к бабочке, чтобы научиться выполнять упражнения для укрепления мышц (ловкость, силу, гибкость).	
II.	Основная часть:		Продолжительность части 22 мин.

2.1	<p>Актуализация ранее приобретенных знаний</p>	<p>Посмотрите, вот мы с вами пришли на лесную полянку, сколько здесь много цветов, давайте вдохнем их аромат (упражнение на дыхание «Цветы»).</p> <p>Дети, садимся в кружок. А, вот и наша бабочка (игрушка). Сейчас я вам расскажу сказку, и мы вместе покажем ее движениями. Вы, согласны? (Ответы детей). Эти упражнения мы будем выполнять, чтобы укрепить здоровье, что бы быть гибкими, ловкими, сильными.</p> <p>И. п. сидя на пятках.</p> <p>1. Упражнения игрового стретчинга. (Способ организации фронтальный)</p> <p>В сказочном лесу жила бабочка, летала она, летала и встретила гусеницу.</p> <p>1. «Бабочка»</p> <p>И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, Развести колени в стороны. Стараться уложить колени на пол. Удержание 5 – 6 сек.</p> <p>Бабочка подлетела познакомиться. И гусеница рассказала бабочке, что скоро она тоже станет бабочкой.</p> <p>2. «Гусеница»</p> <p>И.п.: стоя на четвереньках. Опуститься на локти, по очереди выпрямлять ноги, сохраняя линию с позвоночником. 3 раза с каждой ноги. Удержание 5 – 6 сек.</p> <p>Бабочка обрадовалась и предложила гусенице полетать с цветка на цветок, когда та станет бабочкой.</p> <p>3. «Цветок»</p> <p>И.п.: сидя, ноги сложить по-турецки. Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная» поза). Развести пальцы в стороны, запястья оставить соединенными. Соединить ладони. Покачать ладонями вправо-влево. Положить голову на сложенные ладони.</p> <p>Бабочка взлетела высоко, высоко, и полетела дальше.</p> <p>4. «Стрелочка стоя»</p> <p>И.п: стопы вместе, руки поднять вверх. Растягиваем руки вверх, плечи не поднимать. Повторить 4 раза. Удержание 5 – 6 сек.</p> <p>Но неожиданно бабочка к чему-то прилипла. Посмотрев по сторонам, она увидела, что оказалась в паутине и к ней с интересом ползёт паук.</p> <p>5. «Паук»</p> <p>И.п: стоя ноги на ширине плеч, выворотню,</p>	<p>Носиком вдох, выдох.</p> <p>Ногу держим прямо, голову не запрокидываем.</p> <p>Спина прямая, руки на уровне груди</p> <p>Плечи не поднимаем, тянемся руками вверх.</p> <p>Удерживаем равновесие.</p> <p>Руки и ноги держим прямо.</p> <p>Прыгаем на двух ногах, близко к друг- другу не подходим.</p> <p>Ходим, спинку держим прямо, голову не опускаем.</p> <p>Бегаем, не наталкиваемся друг на друга.</p>
-----	---	---	--

		<p>медленно опускаемся, поднимая пятки, одна нога в сторону, на пятку, переход с одной ноги, через 2 позицию на другую, руки на полу, повторить 8 раз. Удержание 5 – 6 сек. Бабочка не успела испугаться как на неё сверху что-то, жужжа, свалилось. Это оказался жук, который летел мимо и его крылья вдруг сложились.</p> <p>б. «Жук» И.п.: лёжа на ковриках на спине, ноги и руки подняты вверх, Выполняют перекрёстные движения руками и ногами одновременно. 6 раз. Бабочка поблагодарила жука за спасение и полетела дальше.</p> <p>2. Основные виды движений. А) «Бабочка летает с цветка на цветок». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (способ организации подгрупповой) 3 – 4раза.</p> <p>Б) «Бабочка ходит по веточке». Ходьба по шнуру боком приставным шагом. 2 -3 раза</p> <p>Инструктор по ф/к.: Бабочка сидела, сидела на веточке и полетела к самым высоким цветам.</p> <p>В) «Бабочка взлетела на самый высокий цветок». Влезание на гимнастическую лестницу и переход на другой пролет.</p> <p>Г). «Бабочка спряталась». Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>3.Подвижная игра «Бабочка и цветы». (Способ организации фронтальный)</p>	
2.2	Добывание (сообщение и приятие) нового знания	Использование игровой технологии (фитнес – технологии: игровой стретчинг) на занятии в общеразвивающих упражнениях.	

2.3	Самостоятельная деятельность детей по закреплению нового знания	Использование навыков игрового стретчинга в игровой деятельности.	
III. Заключительная часть			
3.1	Анализ и самоанализ деятельности детей	<p>Релаксация «Бабочка».</p> <p>Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).</p> <p>Ребята, нам пора возвращаться в д/сад.</p> <p>Рефлексия : ребята, скажите, с какими упражнениями мы с вами познакомились? А для чего мы с вами их выполняли? Правильно, чтобы укрепить свое здоровье.</p>	<p>Продолжительность части 4мин.</p> <p>Дети ложитесь на спину, мы загораем. Звучит спокойная музыка.</p> <p>Продолжительность образовательной деятельности 25мин.</p>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Назарова А. Г. «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2017.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016.
3. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2017.