

Тема: «Путешествие в Африку»

Цель: Создание условий для сохранения здоровья и развития физических качеств детей дошкольного возраста через внедрение здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

Образовательные:

- четко выполнять упражнения игрового стретчинга;
- совершенствовать умение прыжках из обруча в обруч; в подлезании под дугу; в ползании по скамейке на животе.

Оздоровительные:

- способствовать формированию правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия, развитию координации движений;
- обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.

Развивающие:

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

Воспитательные:

- воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

Методы и приёмы: показ педагога, словесные указания, использование художественного слова.

Оборудование: обручи, гимнастическая скамейка, дуга.

ТСО: музыкальный центр.

Ход образовательной деятельности

Дети под марш заходят в физкультурный зал и строятся в шеренгу.

Мотивационный этап.

Проверка осанки и равновесия.

Физкультурное приветствие.

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

- Здравствуйте ребята! Сегодня я вас приглашаю в увлекательное путешествие по Африке! Но чтобы добраться, надо быть сильным, смелым, выносливым и обязательно помогать своим друзьям!

- Как вы думаете, мы справимся? (Ответы детей)

- Тогда в путь!

- Раз, два улыбнись и направо повернись! Раз, два! В обход по залу, шагом марш!

Идём сквозь высокие травы!

(Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе)

Идем по узкой извилистой тропинке!

(Ходьба на носках руки в стороны)

Шагаем, пробираясь сквозь густые заросли!

(Ходьба приставным шагом, руками раздвигая ветви)

А теперь рассматриваем верхушки высоких деревьев.

(Ходьба спиной вперёд, руки сзади)

Обычная ходьба.

Будем медленно идти,

Тигр застигнет нас в пути.

(Бег по кругу)

Шагом марш! (перестроение в три колонны)

- На месте стой! Раз, два! Кругом! Вот мы с вами и добрались до Африканской саванны! Слайд №

- Ребята, а вы чувствуете какой жаркий воздух в Африке? Давайте сделаем глубокий вдох и выдох. (3 раза)

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

- Давайте присядем. Сели на коленки и на пяточках, руки ладонями вверх поставили перед собой на бёдрах. Локти отведены в стороны, выпрямили спинки. Африканский народ очень любит рассказывать сказки, и мы с вами тоже расскажем одну из них, сказку про мартышку. А вы, будете превращаться в героев этой сказки. Готовы?

- Тогда начинаем! В одном тропическом лесу жила одна мартышка. Однажды утром она проснулась и стала подтягиваться. И делала она это так, смотрите, я сейчас вам покажу, а потом мы сделаем с вами это вместе.

1. Упражнение «Зернышко».

- Она присела на корточки вытянула руки, пальчики сцепила в замок вперед и спрятала голову между руками. Сначала она медленно выпрямила ножки, потом потянулась руками вверх к солнышку, потянулась вправо, выпрямилась, потянулась влево, выпрямилась, затем развела медленно руки в стороны и проснулись! (Удержание 6 сек.)

2. Упражнение «Цапля».

- Мимо мартышки важно шагала птица – секретарь, она любила делать вот так. Мы сейчас с вами превратимся в птицу секретарь, руки развели в сторону, это наши крылья, пятку правой ноги приставим к колену левой ноги, приставили. И стараемся удержать равновесие, не падаем, молодцы! Поменяли ногу! Еще раз! И на другую ножку! (Удержание 6 сек.)

- Садимся на колени и пятки, спинка прямая.

- Птица секретарь посмотрела на мартышку и спросила:

- Мартышка, а ты почему такая грустная?

- Никто со мной не хочет играть, и все называют меня грязнулей, ответила мартышка.

- Птица секретарь задумалась и говорит мартышке: Я ведь знаю, чем тебе помочь! В тропическом лесу бежит волшебный ручей, если кто в нём купается, тот станет совсем другим.

- Мартышка поблагодарила птицу-секретаря и отправилась на поиски ручья, и мы пойдём вместе с ней.

3. Упражнение «Ходьба».

Садимся, руки ставим в высоком упоре сзади, ноги прямые вместе, и будем шагать вместе с мартышкой.

- Тянем носочки на себя, от себя и т. д. (Удержание 6 сек.)

- Затем мартышка побежала, быстро, быстро. Сейчас мы с вами покажем, как бежала мартышка.

4. Упражнение «Бег».

- Встали на предплечья, ноги прямые, вместе. Мы теперь с вами поднимем «мягкие колени» и будем выполнять динамичные перекрёстные движения и побежим под музыку как мартышка.

- Молодцы, опустили ноги! И сели на коврики, можно ноги скрестно поставить.

- На встречу, мартышке выползла большая змея, которая грозно зашипела. И мы с вами превращаемся в змею.

5. Упражнение «Змея».

- Ложимся на живот, руки около груди, ноги вместе, пяточки на полу. Выполняя вдох медленно поднимаем голову вверх, прогнуты на сколько возможно, пятки не отрывать от пола, а теперь выдох, спускаемся вниз и зашипели грозно ш-ш-ш-ш-ш...(Удержание 6 сек.)

- Отлично! Можно полежать на ковриках подышать и слушаем дальше сказку.

- Мартышка не первый раз видела змею, поэтому она её не испугалась, а спокойно прошла мимо неё по тропинке. А недалеко от тропинки она заметила страуса, она подошла к нему

и попросила его: - Страус, я слышала, ты очень быстро бегаешь, помоги мне добраться до волшебного ручья.

- Страус пожалел мартышку и ответил ей: - Конечно, садись ко мне на спину, я тебя быстро доведу.

- Мартышка села страусу на спину, и они побежали. А мы с вами покажем, как страус прячется, когда ему страшно.

6. Упражнение «Страус».

- Встали на коврики, ноги расставили чуть шире плеч, руки внизу за спиной, пальчики рук сцепить в замок, и так, страус стоит на прямых ногах, и, если что-то страшное увидит прячет голову в песок. Он наклоняется, ноги прямые не сгибает, а крылья поднимает вверх. На раз страус наклоняется, на два он выпрямляется. Попробуем вместе? Раз, --- два! Молодцы, колени не сгибаем! Еще раз наклонились. Выпрямились. (Удержание 6 сек.) Пятки поставили ближе, слушаем сказку дальше.

- Только вечером добрались мартышка с страусом до волшебного ручья, а около ручья важно прогуливался леопард. Давайте и мы с вами превратимся в этого красивого леопарда. Покажем ласкового доброго леопарда и сердитого леопарда.

7. Упражнение «Кошечка».

- Встаем на четвереньки, с упором на колени и ладони, ноги вместе. Поднять голову, максимально прогнуть спину, сделать вдох носиком, это ласковый леопард, вверх, опустить голову, зарычать как тигр р-р-р-р, подбородок к груди прижать, максимально выгнуть спину, сердитый леопард. (Удержание 6 сек.)

- Мартышка и страус испугались леопарда. Страус убежал, а мартышка, залезла на высокое дерево лианы и стала ждать пока леопард уйдёт. А мы с вами превращаемся в веточки лианы.

8. Упражнение «Веточка».

- Ложимся на спину, ноги ставим вместе, носки оттянуты, руки ставим вдоль туловища ладонками вниз.

- Наши ножки превратились в веточки лианы.

-Когда я скажу раз, не сгибая правую ногу и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение, задержаться небольшое количество времени, медленно опустили.

- Раз, не сгибая левую ногу и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение, задержаться небольшое количество времени, медленно опустили. (Удержание 6 сек.)

- Когда тигр ушел, мартышка подошла к ручью, глянула в воду, и, ужас! Что это! Мордашка у нее была грязная, шерсть всклокоченная, и она поняла, почему называли ее Грязнулькой.

Мартышка нырнула в ручей и стала умываться. И мы умоемся вместе с ней. Повторяйте за мной движения.

Самомассаж «Умывалочка»

Мы водицы зачерпнем,

Мыться весело начнем:

Мы помоем шею,

И помоем ушки.

Моем мы ладонками плечи, локти, руки.

Спинку мы помыли,

Ноги не забыли

Улыбнулись, красота!

И да здравствует вода!

- Когда Чистая и опрятная мартышка появилась среди обезьян, те удивились.

- Неужели это наша Грязнулька вернулась, но она совсем на нее не похожа.

- Привет, Чита! Давай дружить! - Воскликнули мартышки.

Вот так благодаря мудрой птице - Секретарь мартышка обрела свое настоящее имя и друзей.

- А сейчас нам пора выбираться из тропического леса.

Кругом, в одну колонну становись!

ОВД:

- Наш путь не простой:

1. Сначала вас ждёт переправа по кочкам через реку с крокодилами (прыжки из обруча в обруч на двух ногах).

2. Затем мы проползем по мостику над пропастью (ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками).

3. Затем вы должны пройти через пещеру (подлезание под дугу, боком не касаясь пола руками).

- Наша задача – не упасть в реку и не провалиться в пропасть, а также не заблудится в пещерах Африки, держать дистанцию, чтобы не задеть друзей.

- Молодцы, справились с трудностями, которые встретились в Африке.

А сейчас я приглашаю поиграть в любимую игру мартышек. Она называется «Ку-чи-чи».

Подвижная игра «Ку-чи-чи»

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. (4 МИН)

- Весело поиграли! Теперь встали все в круг, отдохнём немного, ложимся все на спинку.

(Звучит спокойная музыка)

Релаксация «У ребяток глазки закрываются»

У ребяток глазки закрываются

Все чудесно расслабляются

Нежные песни нам птицы поют

И соки земные нам силы дают

Все мы успокаиваемся, тихо расслабляемся

Дышится легко, ровно. Глубоко.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать, но пора нам всем вставать,

Бодрый день наш продолжать!

Рефлексия: - Ребята, вам понравилось наше путешествие? – А какие препятствия, вам было трудно выполнять, а с какими вы легко справились? Мне очень понравилось, как вы превращались в героев сказки, что преодолели все препятствия на своем пути. Давайте мы отправим жителям Африки посылку, коробку с бананами. Например, если вам все понравилось, прикрепите на пальму желтый банан, а если нет, то зеленый. (На мольберте)

- Ребята, вот и закончилось наше путешествие по Африке, нам пора возвращаться в детский сад.