Тема: «Спортивное путешествие» (старшая группа)

Цель: Создать условия для развития физических качеств и укрепления здоровья детей посредством использования здоровьесберегающей технологии.

Образовательные:

- четко выполнять упражнения игрового стретчинга;
- совершенствовать умение в ходьбе по ограниченной площади опоры, в прыжках через скакалку; в лазанье по гимнастической лестнице; в метании в цель.

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.

, гимнастическая лестница, скамейки, мишени для метания, мешочки с песком .

Ход образовательной деятельности.

Дети входят в физкультурный зал и строятся в шеренгу.

Физкультурное приветствие.

I. Вводная часть

- Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчиков и девочек отправиться в спортивное путешествие! Вы согласны? А пойдем мы с вами как настоящие спортсмены пешком.

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам даёт.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовёт!

- С собой рекомендую захватить: гибкость, силу, умение прыгать, а также терпение и внимание.

Равняйся! Смирно! В обход по кругу шагом марш!

Ходьба в колонне по одному.

Мы – веселые ребята,

Мы ребята дошколята,

Спортом занимаемся,

С болезнями не знаем.

(Ходьба в колонне по одному)

Лето, лето к нам пришло!

Стало сухо и тепло:

По дорожке прямо ходят ножки босиком:

(Ходьба на носках, руки на пояс)

Руки вверх подняли солнышко достали:

(Ходьба на носках, руки вверх)

Солнца летнего лучи так приятно горячи!:

(Ходьба на пятках, руки за спину)

Вот тёплые и весёлые дождевики звонко льются с высоты:

(Бег с подскоками)

Летний дождь идет с утра. Летит, будто из ведра.

Очень рада детвора: "Дождь идет, ура, ура!":

И не надо ни сапог:

(Ходьба выпадами, руки на пояс)

Ни калош...

(Ходьба приставным шагом правым, левым боком)

До чего денёк хорош!:

(Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд)

В этот тёплый дождь грибной не хочу идти домой,

(Бег забрасыванием голени назад)

Упражнение на восстановление дыхания.

Через середину в 3 колонны становись! Кругом!

- Но прежде чем приступить у тренировке, надо что сделать?»

Дети: «Зарядку»

- Правильно!

II. Основная часть.

Упражнения игрового стретчинга

1. Веточка».

И. п. – сомкнутая стойка, руки сзади в «замок». Поднять прямые руки назад-вверх насколько возможно, лопатки соединить, голову поднять вверх. Держать 6 сек. Повторить 3 раза.

2. «Велосипед».

И. п. – лёжа на спине, руки за головой, локти прижаты к полу, ноги согнуты в коленях. Круговые движения в тазобедренных и коленных суставах как при езде на велосипеде. Держать 6 сек. Повторить 3 раза.

3. Колечко».

И. п. – лёжа на животе руки прямые ладони упираются в пол. Согнуть ноги в коленях, голову наклонить назад, прогнуться назад, пытаться дотянуться головой до носков ног. Держать 6 сек.

4. «Коробочка с карандашами».

И. п. – упор сидя сзади. Наклон касаясь, тянуться руками до носков ног, колени не сгибать. Держать 6 сек. Повторить 3 раза.

5. «Лодочка».

И. п. – лёжа на животе. Поднять прямые руки и ноги вверх, прогнувшись в поясничном отделе позвоночника. Держать 6 сек. Повторить 3 раза.

6. «Орешек».

И. п. – лёжа на спине. Группировка лёжа – ноги согнуть в коленях, руками обхватить голени, голову прижать к коленям. Держать 6 сек. Повторить 3 раза.

- Зарядка помогает разогреть мышцы, подготавливает их к серьёзной, тяжелой работе. Теперь ваши мышцы готовы выполнить любое задание. Вы видите, что на каждой станции прикреплена цифра, вы будете переходить по куругу от станции к станции по моему сигналу, выполняя упражнения. Вы готовы?

Дети располагаются на своих станциях.

- Чтобы вам веселее работалось на станциях, я буду включать музыку во время выполнения упражнений. Когда музыка останавливается – вам сигнал, что пора менять станцию.

Круговая тренировка.

Время выполнения на станциях до 1,5 мин.

1 станция – «Тренажеры»

2 станция – «Метание».

3 станция – «Лазанье на гимнастическую лестницу».

4 станция – «Прыжки через нейроскалку».

5 станция – «Упражнения на равновесия»

-Ну, ребята, тренировку провели вы очень ловко! А теперь я вас попрошу убрать инвентарь на место».

- Сегодня вы хорошо потренировались и надо немного отдохнуть, располагайтесь на ковре и послушайте шум прибоя.

Дети свободно располагаются на полу – лёжа на спине ноги врозь руки в стороны.

III. Заключительная часть

Релаксация «Океан» (музыка – шум прибоя).

«Я слышу океана шум, прибой,

И шелест пены на песке

Прибрежном.

Волна беседует со мной,

Она мне говорит:

Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...

Услышьте шум прибоя ровный.

Пусть голову оставят мысли,

Пусть шея, грудь и руки отдохнут.

Вдохните чистый воздух океана.

Расслабьте тело, ноги и услышьте....

Как тепло и свет вливаются в вас,

Уносят огорчения, болезни....

Свет чистый, белый чистит душу.

Тепло даёт любовь и веру в торжество добра!

Услышьте тишину, она молчит.

Впустите тишину в себя. Покой.

Но вот прохладный ветер пробежал по телу,

Взбодрил нас всех,

И мы проснулись...

Потянулись....

Потянулись и улыбнулись!

Рефлексия: Ребята, скажите, какое у нас с вами было путешествие? Что сегодня у вас на занятие получилось, а что нет? Если вы довольны своей работой на занятии и у вас все получилось хлопните в ладоши, а если у вас были какие затруднения, то просто стойте а месте.