Тема: «В гостях у Буратино» (старшая группа)

Цель: создания условий для укрепления и сохранения здоровья детей посредством использования оздоровительных технологий.

Задачи:

Образовательные:

- обучать выполнять упражнения игрового стретчинга
- упражнять в различных видах ходьбы и бега; в подлезании под дугу; в ходьбе на повышенной площади опоры; в лазанье по гимнастической лестнице.
- формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

- Оздоровительные:

- укреплять костно-мышечную систему, повышать функциональную деятельность органов и систем организма;

- учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления;
- закреплять умение детей выполнять пальчиковую гимнастику.

Развивающие:

- развивать у детей внимание, сообразительность, память;
- развивать гибкость, координацию движений, силовую выносливость, ловкость;

Воспитательные:

- воспитывать у детей организованность, чувство взаимопомощи, доброжелательное отношение к окружающим;
- воспитывать инициативность и самостоятельность.

Физкультурное оборудование: гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, Буратино – игрушка-марионетка, дуги.

Ход образовательной деятельности

1. Вводная часть

Дети входят в физкультурный зал и строятся в шеренгу.

Физкультурное приветствие.

- Был у Карло мальчик странный,

Необычный, деревянный.

И любил шарманщик сына

Шалунишку (Буратино) появляется кукла

Буратино, что случилось? Почему ты нос повесил?

Буратино: Я и мои друзья не хотим быть куклами! Мы хотим быть мальчишками и девочками! Ведь мы куклы и ничего не можем делать сами, нас всё время водят люди.

- Так проводи нас к своим друзьям- куклам. А ребята помогут вам стать самостоятельными.

Буратино: для этого нам нужно отправиться в наш театр.

- Ребята, вы согласны помочь Буратино и другим куклам?

По тропинке напрямиком,
За Буратино мы пойдём.

(Ходьба в колонне по одному)

А овраги, буераки
Стороною обойдём.

(Ходьба змейкой)

В сказку путь нелёгкий,
В сказку путь неблизкий.
Мы шагаем высоко,

(Ходьба в колонне по одному на носках)

Мы шагаем низко.

(Ходьба в колонне по одному на пятках)

От меня не отставайте,
Точно след в след наступайте,
Чтобы никого в кусток
Леший вдруг не уволок.

(Ходьба: пяточка одной ноги к носочку другой)

Раз - пенёк, два - пенёк.
Друг за другом прыг да скок.

(Прыжки с ноги на ногу)

С ветром наперегонки
Мы, проворны и легки,
Побежим-ка без оглядки
Так, чтобы сверкали пятки.

(Бег по кругу)

Тише, тише, не спешите,
Бег сейчас остановите.
Расступись честной народ.
Буратино к вам идет

(Ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания)

Буратино: ребята вот мы и пришли. Представление ещё не началось, все куклы отдыхают.

- Ребята, поможем куклам ожить, чтобы научить их быть людьми.

Буратино: Я хочу представить своих лучших друзей.

2. Основная часть

Упражнение игрового стретчинга.

1. «Артемон».

И.п. - сидя на пятки, руки в упоре сзади, параллельно др. др., пальцы обращены от тела. Выгнуть спину, откинуть голову назад, подвинуть назад кисти насколько это возможно. 3 раза, удержание 6 сек., повторить 4 раза.

2. «Арлекин».

И. п. сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1- выпрямить спину вытянув вверх позвоночник, руки в стороны; 2- подставить ладони к подбородку и наклониться вперёд, локти положить на пол между ног; 3-4- покачать головой вправо-влево, улыбнуться. Удержание 6 сек., повторить 4 раза

3. «Черепашка».

И. п. сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, вытянуть позвоночник (*вдох*) 2- на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Удержание 6 сек., повторить 4 раза
-Черепашка Тортила, рассказала нам про золотой ключик, что он поможет куклам осуществить их мечту. А ключик этот спрятан на Поле Чудес. И мы все отправимся туда, а по дороге будем учить Буратино укреплять мышцы.

Для начала потренируем мышцы шеи. Чтобы голова могла поворачиваться вправо и влево научим Буратино гимнастике для шеи.

Гимнастика для шеи «*Сидит белка*»

Сидит белка на тележке, наклоны головы вправо-влево

Продаёт она орешки:

Лисичке-сестричке,

(наклоны головы вперёд-назад)

Воробью, синичке

Мишке косолапому,

Заиньке усатому

(круговое вращение головой)

Фонограмма из «*Приключения Буратино*» «*поле Чудес*»

- Ребята на поле Чудес что-то темно надо включить фонарики.

4. Упражнение «*Фонарик*»

И. п. лёжа на животе, ноги согнуть в коленях. 1- взяться руками за стопы ног; 2- прогнуться назад, держась за стопы ног; 3- переднюю часть бедра оторвать от пола, колени разведены; 4- опустить колени на пол; 5- лечь на пол, ноги опустить. Удержание 6 сек., повторить 4 раза

Осторожно здесь протекает ручей.

5. Упражнение «*Ручей*»

И. п. сидя на полу, ноги в стороны. 1- взяться обеими руками за стопу правой (*левой*) ноги и положить на бедро пр (*лев*) ноги 2- колено согнутой ноги положить на пол; 3- поднять обе руки вверх, спина прямая; 4- на выдохе опуститься грудью на прямую пр. (*лев.*) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу. Удержание 6 сек., повторить 4 раза

6. Упражнение «*Мостик*»

И. п. лёжа на спине, руки подняты вверх. 1- согнуть ноги в коленях и поставить стопы параллельно, ближе к ягодицам; 2- ладони положить на пол, пальцы направлены в сторону ног; 3- на выдохе оторвать таз от пола, опереться ладонями и ступнями в пол, подтянуться, прогнув позвоночник. Вянуть руки и сохранять параллельное положение стоп; 4- медленно опуститься в и. п. Удержание 6 сек., повторить 4 раза

Под этим деревцем, как нам сказала черепаха Тортила, находится золотой ключик. Но что это? (*показ картины с изображением паука*) Это паучки охраняют золотой ключик.

7. Упражнение «*Паучок*»

И. п. сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны; 1- опустить руки между ног; 2- ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3- на выдохе наклониться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом; 4- выпрямиться. Удержание 6 сек., повторить 4 раза

Мы прогнали паучков и можем взять наш ключик. Он лежит в сундучке. А чтобы быстрее его достать разогреем мышцы пальцев.

Пальчиковая гимнастика «*Наши пальцы*»

Проверь, Буратино, что умеют делать твои пальчики.
Пальцы стали дружно в ряд: показывают ладони с выпрямленными пальцами

Десять крепеньких ребят

(сжимают пальцы в кулаки)

Эти два всему указки,

Всё подскажут без подсказки

(показывают 2 указательных пальца).

Пальцы 2 середнячка,

Два здоровых бодрячка.

(касаются средними пальцами друг друга)

Ну, а эти – безымянны,

Молчуны всегда упрямы

(показывают безымянные пальцы)

Два мизинца – коротышки,

Непоседы и плутишки.

(показывают мизинцы)

Пальцы главные среди них

Два больших и удалых

(показывают большие пальцы).

ОВД:

1.Подлезание под ветками деревьев.

(Подлезание под дугами)

Ну, а теперь с такими шустрými пальчиками можно открывать сундучок.

Ключик, Буратино, мы достали и укрепили мышцы спины. А теперь пойдём
в обратную дорогу и заодно укрепим мышцы ног.

Упражнение «*Наши ножки*»

Раз-два-три-четыре-пять!

Будем ножки укреплять. Подниматься на носки

На носочки поднялись

Опустились сразу вниз

Выпад сделали вперёд, сделать выпад вперёд, руки на колени,

Попружинили и вот несколько пружинок и в и. п

Мы назад вернулись,

Друг другу улыбнулись

Будем прыгать скок да скок

Опускаться на носок прыжки в чередовании с ходьбой.

2.Нужно влезть на самое высокое дерево, затем пройти по мостику над пропастью.

(Влезание на гимнастическую лестницу одноименным способом. Повторить 2- 3 раза)

3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом.

- Мы, Буратино, вернулись обратно к твоим друзьям и хотим с вами поиграть и посмотреть, как ты и твои друзья умеете бегать и играть.

Подвижная игра «Карабас – Барабас»

3. Заключительная часть

- А теперь будут дети отдыхать, тихо глазки закрывать.

Релаксация «*Буратино*».

Во время релаксации в зал тихо входит мальчик, одетый в костюм Буратино.

- Нам пришла пора проснуться, улыбнуться, потянуться. По- моему Буратино превратился в мальчика. Он теперь всё может делать сам и научит своих друзей всему тому, чему мы его научили, и они тоже превратятся в детей. Пожелаем нашим новым друзьям всего хорошего, самое главное не унывайте и у вас всё получится.

Дети прощаются с Буратино, он уходит под музыку «Буратино», из к/ф «*Приключения Буратино*».

Рефлексия: Ребята, скажите, где сегодня мы с вами были? Что понравилось, что нет, какие испытания вам было легко выполнять, какие сложно? Если у вас все получилось и вам было легко выполнять все задания, то возьмите со стала большой золотой ключик, а если у вас возникли затруднения, то возьмите маленький ключик.