***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 105»***

КОНСПЕКТ

НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

НА ТЕМУ: «Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»

ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Инструктор по физической культуре

 Бычкова Ольга Васильевна.

г. Рязань 20015 год

Цель: формирование правильной осанки у детей.

Задачи:

* Развивать гибкость мышц.
* Укреплять связочно-мышечный аппарат позвоночника.
* Воспитывать интерес к занятиям.

Словарная работа: стретчинг, плуг, трон.

Оборудование:

костюм киндера, киндер-сюрприз

по количеству детей; коврики; массажёры, деревянный треугольник, палочка.

Продолжительность: 30 мин.

Дети под музыку входят в зал, строятся в шеренгу и здороваются с гостями.

1. Упражнение «Доброе утро»

Доброе утро! - птицы запели. (Дети машут руками)

Добрые люди встали с постели: (Показывают, как просыпаются, потягиваются).

Прячется вся темнота по углам, (Прячутся за ладошками)

Солнце вошло и идёт по делам. (Разводят руки в стороны, вверх).

1. Упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!»

Ходьба по массажным дорожкам, заведя руки за спину, соединить ладони, вывернув сложенные руки пальцами вверх, произнося слова:.

Ах, ладошки, вы ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки,

Это точно! Без прикрас!

1. Упражнение «Замок»

Обнять себя руками, стараться дотянуться до лопаток. Опустить руки вниз, расслабить.

Инструктор.

Молодцы ребята, а сейчас берите коврики. Их нет? А вы не знаете где они?

Ой, посмотрите, кто это лежит на них? Кто к нам пришёл?! Киндер! Вот это сюрприз!

Киндер.

Что-то скучно стало мне

И прилег я на ковре.

Эй, братишки - ребятишки.

Вы скорей сюда идите.

И меня развеселите

Инструктор.

Эй, ребята, все вставайте и зарядку начинайте.

«Разминка»

Исполняется танец «Ритмический тренаж»

Киндер.

Ребята, вы такие стройные, красивые. Я тоже хочу быть как вы.

Что мне надо для этого сделать?

Дети.

Заниматься физкультурой; правильно питаться; вести здоровый образ жизни; больше двигаться; тренировать мышцы и растягивать их.

 .

Киндер.

А что это такое? Вкусное?

Инструктор.

Растяжка - это здоровье. Давай, Киндер, наши коврики, мы покажем тебе упражнения.

Киндер.

Нет, это не интересно. Я все умею.

Инструктор.

И шпагат тоже умеешь делать?

Девочки садятся на шпагат.

Киндер.

Вот молодцы, научите меня! (Садится на стул и наблюдает за детьми)

Дети выполняют упражнения игрового стретчинга.

И. п. сидя

1. «Трон»
2. «Бабочка»
3. «Бабочка полетела»
4. «Лягушка»
5. «Лягушка-квакушка»
6. «Морская звезда»
7. «Ванька-встанька»
8. «Неваляшка»
9. «Кузнечик»
10. «Стойкий солдатик»
11. «Верблюд»
12. «Кустик»
13. «Паучок»

Дыхательная гимнастика «Мы подуем высоко»

Мы подуем высоко (поднять руки вверх и произнести: с-с-с)

Мы подуем низко (опустить руки вниз и произнести: с-с-с)

Мы подуем далеко (тянут руки вперёд и произнести: с-с-с)

Мы подуем близко (ладошки перед собой, и произнести: с-с-с)

И.п.- лёжа на спине

1. «Улитка»
2. «Плуг»
3. "Березка"
4. "Гора"- и.п. стоя

 И.п.- лёжа на животе

1. «Потянись»
2. «Кобра»
3. «Птичка»
4. «Кольцо»
5. «Корзиночка»
6. "Солнышко" и.п. - стоя

Киндер.

Собираем детвору, поиграть в одну игру.

Соревнование «Тяни».

Дети встают парами, лицом друг к другу, берутся крепко за руки. По сигналу «тяни» стараются перетянуть друг друга на свою сторону.

Инструктор. А мы тебя, Киндер, научим в свою игру.

Подвижная игра «Быстро шагай, смотри не зевай»

Цель: закрепить все исходные положения

Водящий говорит слова: «Быстро шагай, смотри не зевай. Стоп!»

Называет одно из упражнений (крокодил, краб, паровозик, детвора).

Дети идут за его спиной и принимают, то исходное положение, которое назвал водящий. У Упражнения "Детвора " проверяется и. п. с помощью специального треугольника. Выигрывает у кого правильное и.п..

Дети.

Ра-Ра-Ра - начинается игра,

Инструктор. Раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра.

Киндер.

Мне очень понравилось игра, а я хочу поиграть в игру про ёлки.

Игра «Ель, ёлка, ёлочка».

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, подтянитесь, выпрямитесь.

(Голова, туловище, ноги - прямо, руки слегка в стороны).

Есть у ели высокой сестричка ёлка. Они пониже, но такие, же стройные (принять правильную осанку, но в полуприседе). У ёлки есть сестрички ёлочки. Они совсем маленькие, но красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина, выпрямлены, руки ладонями слегка разведены

в стороны)

Киндер.

Молодцы, ребята! Теперь я понял, почему вы такие стройные, красивые.

Я тоже буду делать такие упражнения. Я вам приготовил сюрприз, отгадайте,

что у Меня в этой коробочке? Правильно. Киндер-сюрприз.

Детям раздают подарки.

 Киндер.

 Ну, ребята мне пора. Меня другие дети ждут. Вы меня не забывайте. Добрым словом вспоминайте. До свидания.

 Дети прощаются с Киндером.

 Инструктор.

 А сейчас давайте поднимемся в группу и откроим свои киндер-сюрпризы.