

Муниципальное казенное образовательное учреждение детский сад
«Солнышко» Купинского района.

**Конспект непосредственной образовательной
деятельности с элементами игрового стретчинга по
физическому развитию с детьми 5-7 лет.**

«Калейдоскоп здоровья»

Инструктор по физической культуре
Первой квалификационной категории:

Рубеж Наталья Сергеевна.

г. Купино 2021г

Интеграция образовательных областей: физическое развитие; познавательное развитие; социально-коммуникативное развитие; речевое развитие.

Приоритетная образовательная область: физическое развитие.

Развивающая предметно-пространственная среда: Спортивный зал.

Оборудование: Музыкальный центр, экран- проектор, мультимедийное оборудование, глобус, гимнастические палки, мячи фитболы, мячи резиновые 20см, костюм снежной бабы , снег сделанный своими руками.

Методы и приемы: игровой, наглядный, словесный, здоровьесберегающие технологии (разминка, релаксация, рефлексия).

Виды деятельности: познавательная, двигательная, игровая.

Место проведения: Спортивный зал.

Кол-во детей: 10 человек.

Время проведения: 10.00-10.30

Цель: Всестороннее развитие физических и психических качеств ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями формирования потребности в движении.

Задачи:

Физическое развитие: Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать ловкость, умение соотносить движения с музыкой. Содействовать развитию чувства ритма, координации движений.

Оздоровительные: Способствовать правильной осанки, укрепление опорно – двигательного аппарата.

Познавательное развитие: Познакомить детей с родиной некоторых видов спорта, знакомство со скандинавской ходьбой как видом оздоровительной физкультуры.

Сюрпризный момент: снег

Ход НОД.

В спортивный зал входят дети.

Инструктор: Здравствуйте ребята.!

Инструктор: Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие за здоровьем. Вы хотите быть здоровыми? Заниматься вы готовы? Ну тогда все улыбнитесь, поправняйтесь, подтянитесь.

Инструктор: Равняйся, смирно на первый – второй рассчитайся.

-Солнце встало утром рано

-Всех ребяток приласкало

-Гладит грудку, гладит шейку

-Гладит носик, гладит лоб

-Гладит ушки, гладит ручки

-За здоровьем всех зовет.

Инструктор: (берет глобус) Давайте обратимся к нашему глобусу.

Глобус крутится не зря,

Здесь и страны и моря,

Вижу полуостров я,

Скандинавия друзья. (посмотрите пожалуйста на экран)

Демонстрация слайда №1 (Скандинавская ходьба)

Инструктор: А кто знает как называется такой вид ходьбы?

Ответы детей...

Инструктор: Скандинавская ходьба ребята очень полезна. Ребята чем отличается скандинавская ходьба от обычной? (ответы детей)

Инструктор: А вы хотите попробовать? Ну тогда все становитесь и на право повернитесь.

Веселее все пойдем палки мы с собой возьмем.

(Идут под музыку по кругу берут гимнастические палочки , сделали 2 круга поставили палочки на место и построились парами.)

Инструктор: Пары мы определили, давно музыку включили , настроение про запас чтоб разминка удалась. Кто поможет нам играть и растяжку выполнять? Позовем его?

Дети: Он тут его стретчингом зовут.

Разминка стретчинг под музыку.

Упражнение №1 . «Журавль»

И.п в парах повернутся лицом к друг другу соединить руки.

На 1 поднять руки вверх потянуться плавно без рывков ,на 2 вернуться в и.п

Упражнение №2. «Шагают наши ножки»

И.п в парах сесть на пол упор рук сзади, стопы упираются пятки прижаты к друг другу.

На 1 потянули носочки на девочек, на 2 потянули носочки на мальчиков.

Упражнение №3. «Качели»

И.п широко расставили ноги , стопы прижаты к друг другу. Взялись за руки.

На 1 мальчики потянули на себя девочек (девочки прогнули спинки)

На 2 девочки потянули на себя мальчиков (мальчики прогнули спинки)

(Все упражнения выполняются плавно)

Упражнение №4. «Веселые лягушата»

И.п сидя на полу ноги согнуты в коленях разведены в стороны стопы упираются в пол.

На 1 наклоняются девочки, на 2 мальчики. И.п

Упражнение №5. «Рыбки»

И.п лечь на живот лицом к друг другу взяться за руки.

На 1 одновременно поднять руки и ноги, на 2 опустили. И.п

Упражнение №6. «Звезда»

И.п встали спиной к друг другу, взялись за руки. На 1 поднимаем руки в стороны вместе на уровне плеч, ногу отвели в сторону. На 2 И.п

Упражнение №7 «Вдох, выдох»

И.п стоя прямо .На 1 поднять руки через стороны вверх сделать вдох,

На 2 опустить через стороны руки вниз выдох. И.п

Инструктор: Снова глобус мы покрутим и посмотрим где мы будем. Довертелся, докрутился на Швейцарии остановился.

Демонстрация слайда №2 (Швейцария.)

Ребята Швейцария является родиной фитбола.

Инструктор: Пришло время заниматься с мячами друзья, а помогут нам фитболы да и музыка моя.

(дети идут в обход по залу берут мячи фитболы строятся в 2 колонны под музыку)

Инструктор: Упражнения на фитболах:

- 1.сидя на фитболах делая пружинку.
- 2.поднимание рук в верх ,в стороны.
- 3.круговые вращения плечами.
- 4.повороты вправо ,влево.
- 5.отводим ногу правую, левую в стороны ставя ноги на носок.
- 6.прыжки на фитболах по залу. (1 круг)

(кладем фитболы берем резиновые мячи 20см)

- 1.Несем мяч в двух руках за головой делая подскоки.
- 2.Ведем мяч перед собой со сменой движения.
- 3.Стоя на месте отбивая мяч перед собой об пол правой, левой рукой.

(закончили упражнения)

- 4.Кладем мячи на место.

Встали в одну шеренгу

Инструктор: И снова мы обратимся к нашему глобусу. Есть на глобусе страна ох огромная она, живет веселый там народ любит русский хоровод. О какой стране говорится?

Демонстрация слайда №3 (Россия)

Россия славится не только русскими хороводами ,но и суровыми зимами ,морозами трескучими ,снежными метелями. А с приходом зимы во всех дворах на улицах люди делают снежные фигуры, постройки. Издавна эти фигуры называли снеговиками, снежными бабами. Безо всякого сомненья есть хорошее решение, спорт полезен и игра веселись ка детвора.

Демонстрация слайда №4 (игра хоровод)

Инструктор: игра «Снежная баба»

Дети идут по кругу взявшись за руки и проговаривают слова:

Бабу снежную слепили во дворе поставили. Поиграть мы с ней решили и водить заставили. Раз, два, три баба снежная лови.

Инструктор:Ой ребята замерзаем плечи дружно обнимаем, свежий воздух мы вдыхаем.(дыхательные упражнения)

Сюрпризный момент снег.

Инструктор: Что за нелепый человек пробрался к нам в 21 век. Морковка нос в руке метла, боится солнца и тепла?(ответы детей)

Инструктор:**Релаксация**

Мы с вами ребята превратимся в снеговиков.

-Снеговик снеговик он не мал и не велик.

-Мы его слепили и про него забыли, и он стал таять.

(Плавно опускаем одну руку, затем другую. Медленно наклоняем голову, округляем спинку. Медленно сели на пол, ноги вытянули наклонились как можно ниже в перед. Легли на спину.)

-А потом растаял снег и исчез наш человек.

РЕФЛЕКСИЯ.

Вопросы детям:

1.Чем вы сегодня занимались на занятии?

2.Что понравилось больше всего на занятии?

3.Что не понравилось? Дети прощаются с инструктором и выходят из зала.

