

МБДОУ детский сад №467

**Конспект - занятия по физическому развитию
в старшей группе
«В гостях у сказки».**

**Выполнила: воспитатель
Барышева Е.В.**

г. Нижний Новгород

март 2016 года

Цель: Совершенствовать навыки основных движений, учитывая гендерный подход, развитие опорно-двигательного аппарата.

Задачи (интегрировано):

Физическая культура:

1. Закреплять умение прыгать на двух ногах, лазание под дугу.
2. Совершенствовать умение:
 - ходить со сменой положения рук: за головой, на поясе, в стороны;
 - сохранять устойчивое равновесие на ограниченной плоскости ;
3. Развивать выносливость, ловкость, скоростные качества.

Здоровье:

1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
2. Упражнять в умении использовать дыхательную гимнастику.

Познание:

1. Напомнить детям сюжет сказки «Буратино», вспомнить имена героев сказки.

Чтение художественной литературы:

1. Напомнить автора сказки «Буратино»
2. Формировать у детей двигательное поведение с использованием художественного слова.

Социализация:

1. Закрепить навыки поведения в игре.
2. Воспитывать чувство товарищества, умение «подбодрить» друг друга при неудаче, радоваться победе других детей.

Коммуникация:

1. Развивать выразительность речи, темпо - ритмическое чувство.

Технологии:

- дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
- элементы стретчинга
- фонетическая ритмика

- психогимнастика

- звукотерапия

Оборудование:

- обручи 4 штуки;

- воротики;

- труба;

- маты;

- кубики

- вырезанные из картона цветы

Игровая мотивация: «В гостях у Буратино»

Ход

I часть:

-Здравствуйте ребята! Сегодня мы не просто будем заниматься физкультурой, а попадем с вами в сказку. Отгадайте в какую? Звучит музыка «Буратино» (дети отвечают).

Правильно, это сказка «Приключения Буратино», а кто знает автора этой сказки? (Алексей Николаевич Толстой). Сегодня мы поиграем с героями этой сказки.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну с интервалом на вытянутые руки, выполнение движений в соответствии со словами стихотворения:

Фонетическая ритмика:

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик видно не нашел.

Что бы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

Ходьба (под музыку):

-обычная

- на носках, руки на поясе
- на пятках, руки в стороны
- с высоким подниманием колена, руки за головой
- змейкой между предметами (кубики)

Методические указания: следить за осанкой, четко следовать командам.

Под музыку бег в рассыпную. По окончании музыки дети останавливаются, приняв определенную позу: девочки – Мальвины, мальчики – Буратино (свободное творчество).

II часть:

Построение в рассыпную у ориентиров (цветы на полу).

Общеразвивающие упражнения:

№ 1. «Буратино потерялся»

И.П.-О.С., руки внизу.

1. развести руки в стороны, посмотреть на право

2.И.П., то же в другую сторону

Дозировка – 6-8 раз.

№2. «Буратино зовет на помощь Артемона»

И.П.-ноги на ширине плеч, руки внизу.

1. повернуться вправо, руки вперед

2.И.П., то же влево.

Дозировка – 6-8 раз.

№3. «Буратино приглашает в гости Мальвину»

И.П.-О.С., руки внизу.

1. наклониться вперед, руки отвести назад

2. принять И.П.

Дозировка – 5-6 раз.

Методические указания: ноги не сгибать.

№4. «Мальвина пришла в гости»

И.П.-О.С., руки на поясе.

1. присесть с поворотом, руки развести в стороны.

2. то же в другую сторону.

Дозировка – 5-6 раз.

Методические указания: спина прямая.

№5. «Буратино хвастается»

И.П.- сидя, ноги в стороны.

1. наклон вперед, руки к носу, вернуться в И.П.

2. наклон вправо, руки к носу, вернуться в И.П.

3. наклон влево, руки к носу, вернуться в И.П.

Дозировка – 5-6 раз.

Методические указания: ноги не сгибать, делать максимальный наклон.

№6. «Хитрая лиса Алиса»

Стретчинг «Лисичка»

И.П.- стоя на коленях, руки на поясе.

1. сесть с правой стороны от пяток, посмотреть назад, вернуться в И.П.

2. то же в левую сторону.

Дозировка – 6-8 раз.

Методические указания: спина прямая, повороты головой плавные.

№7. «Веселые лягушата»

Стретчинг «Лягушонок»

И.П.- сидя, ноги согнуты, ступни прижаты друг к другу.

1. поднять правую ногу, вернуться в И.П.

2. поднять левую ногу, вернуться в И.П.

Дозировка – 6-8 раз.

Методические указания: стараться выпрямить ногу полностью.

№8. «Буратино висит на дереве вниз головой»

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять прямые ноги под углом 45 градусов, прямые руки вверх.

Делать движения, как при ходьбе.

Дозировка – 5-6 раз для мальчиков, 3-4 раза для девочек.

Методические указания: стараться выпрямить ногу полностью.

№9. «Буратино радуется»

И.П.-О.С.

Прыжки. Ноги в стороны, руки в стороны.

Дозировка – 20-25 раз.

Методические указания: прыжки легкие, на носках.

№10. Психогимнастика «Грустный Пьеро».

- Прыгать, бегать не хочу. Все грущу, грущу, грущу.

И.П.- стоя на ноках, руки вверх.

Медленно опуститься на пол, расслабляя все части тела.

Дозировка – 2-3 раза.

Методические указания: движения медленные, плавные.

Основные движения:

Сказочные герои ищут дверь, за которой прячется сказка, им приходится преодолевать множество препятствий.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием.

Для мальчиков – перешагивание через кубики, на середине скамейки присесть.

Для девочек – перешагивание через кубики, на середине сделать «ласточку»

Дозировка – 3 раза.

Методические указания: девочки плавно выполняют движения, мальчики приседают глубоко.

Трудная дорога у наших героев, приходится прыгать и низко наклоняться. Но все очень стараются!

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через обручи (5-6 обручей)

Дозировка – 3 раза.

Методические указания: прыгать легко, на носках.

3. Лазанье под воротики (3-4 штуки) или пролезание в трубу.

Дозировка – 3 раза.

Методические указания: наклоняться ниже, не задевать воротики.

Расстановка и уборка инвентаря:

Мальчики помогают ставить трубу, кладут маты;

Девочки расставляют воротики и раскладывают обручи.

А теперь наши герои добрались до болота, где спрятан золотой ключик. И лягушата предлагают поиграть.

Подвижная игра «Лягушки на болоте»

С двух сторон очерчивают берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и говорят:

Вот с намкнувшей гнилушки

В воду прыгают лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того, как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

Методические указания: с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота.

Усложнение: ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.

Дозировка – 2-3 раза.

Проворные у нас оказались лягушки. Ускакали в разные стороны. Давайте посмотрим куда они спрятались.

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой

«Повороты головы» (вправо — влево) И.п.: - встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

III часть:

А теперь, ребята мы с вами сядем на пол, послушаем красивую музыку .

Звукотерапия.

Музыка «Звуки моря»

Релаксация.

Упражнение на расслабление «Буратино рисует»

Методические указания: дети сидят по турецки, спина прямая, руки на коленях.

Предложить детям «нарисовать» картину в воздухе носом. Движения головой плавные, без рывков. Рисуем: солнце, дождь, домик.

Психогимнастика «Остров плакс»

Методические указания: Буратино попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы продолжают реветь. Сидим по турецки, голова поднята, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание- вдох без выдоха. Дети успокаиваются и начинают улыбаться. (упражнение помогает насытить кровь кислородом).

Дозировка: 2-3 минуты.

Вот мы с вами и побывали в гостях у сказки. Поиграли, позанимались и повеселились. Большое вам спасибо и до новых встреч.