

Из опыта работы инструкторов
по физической культуре
Богатыревой Е.В.

Конспект открытого занятия в старшей группе. «ПУТЕШЕСТВИЕ НА СКАЗОЧНУЮ ПЛАНЕТУ»

Цель: Профилактика вирусных заболеваний, искривления осанки и плоскостопия.

Задачи:

1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.
2. Закреплять, умение правильно действовать в экстренных ситуациях; развивать умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в жизни.
3. Воспитывать чувства сопереживания, взаимопомощи, любви к себе, к другим, к жизни.

Ход занятия

Дети входят в зал и снимают обувь.

Инструктор: Ребята, на одной из сказочных планет случилась беда. Там побывал злой волшебник. Он заколдовал зверей, птиц, деревья, цветы. Им нужна наша помощь. Поможем?

- Чтобы быть готовым и к трудностям, которые могут встретиться на чужой планете, нам надо подготовиться, потренировать глаза, руки, ноги.

Офтальмо-тренажер

1. Резко открыть, закрыть глаза.
2. Повороты глаз вправо, влево, вверх, вниз.
3. Непрерывное моргание веками глаз

- Ну что ж, глаза готовы. Тренируем руки. Дети берут колечки с шипами.

Упражнения для рук

1. Катать между ладошками.
2. Сильно сжимать.
3. Нажимать на шипы пальчиками.

- Руки готовы. Но обязательно надо потренировать ноги.

Кладите мячики на пол и катайте.

Упражнения для ног

1. Катать всей стопой.
2. Только пальцами.
3. Только пяткой.
4. Всей стопой, сильно надавливая.

Упражнения выполняют стоя, сначала одной ногой, затем другой.

— Итак, мы готовы к полету на планету. Пора отправляться. Дети строятся в колонну, перестраиваются.

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. (Дети идут по ребристой доске, по дорожке «здоровья» и т. д.)
2. Бег, подскоки, галоп.
3. Ходьба по кругу («путешествие вокруг Солнца, Земли» и т. д.).

- Выходим из космического корабля.

— Ходьба на носках. На 1—4 — вдох через нос. На 5—8 — выдох через рот. (Повторить 4—5 раз. Сочетать дыхание с движением.)

Сделаем прерывистый вдох (1 —4 — через нос), выдох плавный (5—8 — через нос), как будто приносиваемся к запахам чужой планеты.

- - Вот мы и оказались на чужой планете. Перестраиваемся в две колонны и идем ее изучать и расколдовывать всех живых существ.

Общеразвивающие упражнения

1. «Теплый дождь».

И. п. — руки за спину. 1—2 — вынести вперед прямую левую (правую) руку. 3—4 — и. п. (6—8 раз.) Следить за осанкой.

- Пошел теплый дождь, смочил землю, освежил траву и листья. Поиграем с дождевыми каплями.

2. «Красочная радуга».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вправо, левую руку поднять вверх и опустить ладонью на ладонь правой руки. 2 — и. п. (6 раз.)

3. «Растения оживают». И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища, голова опущена. 1 — поднять прямые руки вперед—вверх, правую ногу отвести назад на носок, посмотреть вверх. 2 — и. п. (6 реп.)

- Деревья, трава, цветы потянулись к солнышку.

4. «Камыши у озера».

И. п. — стоя на коленях, руки плотно прижать к туловищу. 1—3 — наклон назад. 4 — и. п. (4—5 раз.) Наклон назад, как можно ниже, спину держать прямо.

5. «Насекомые проснулись и стали расправлять лапки».

И. п. — лежа на спине. 1 — согнуть ногу, притянуть бедро к животу, обхватить голень руками. 2 — и. п.

6. «Змея».

И. п. — лежа на животе, прямые ноги вместе, руки согнуты в локтях на уровне груди. 1—3 — поднять голову, выпрямить руки, потянуться (вдох). 4—6 — выдох со звуком «ш-ш-ш». 7 — и. п. (4—5 раз.) Медленный, глубокий вдох через нос.

Основные виды движений

1. Ходьба по коррекционной дорожке со следами (следить за осанкой).

2. Ползание по гимнастической скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками.

3. Ходьба по коррекционному шнуру приставным шагом (осанка).

Подвижная игра «Собери зверей в дорогу»

Дети переносят мягкие игрушки из одного обруча в другой при помощи пальцев ног.

Инструктор: Жителя планеты говорят всем спасибо за вашу доброту и помощь, а нам пора возвращаться. Мы можем в космическом корабле

прилечь и отдохнуть. Представим, что мы летим, пролетаем мимо разных планет. А теперь поиграем в игру.

Игра «Это можно или нет?»

Отвечайте, можно поступать так или нельзя?

1. Я сосульку полижу
В них так много витаминов.
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Нет!)
— Почему?

2. Кошку Мурку я люблю.
Молочко я ей налью.
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Да.)
— Почему?

3. Вот — Барбос, бродячий пес,

Я схвачу его за хвост!
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Нет!)
— Почему?

4. Я по тоненькому льду
На реку гулять пойду.
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Нет!)
— Почему?

5. Буду кушать апельсины,
И снежочком закушу.
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Нет!)
— Почему?

6. На зеленый свет, друзья,
Вместе с мамой пойду я.
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Да.)
— Почему?

7. Сяду с дяденькой в
машину,
Обещал он мне малины.
Дайте, дети, мне ответ:
Это можно или нет? (Нет!)
— Почему?

-Молодцы! Вы правильно ответили. Надеюсь, что вы не будете забывать эти правила.

— Вот, ребята, мы и не заметили, как вернулись домой.

Занятие заканчивается, воспитатель отмечает то, что ребята поработали очень хорошо, их успехи и т. д.