**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение -детский сад комбинированного вида №53 «Яблонька» города Димитровграда Ульяновской области**

**Конспект**

**физкультурного занятия**

**«Путешествие в Африке»**

**старшая группа**

 **Подготовила: Инструктор по ФИЗО Сучкова А.Е.**

**Димитровград 2017**

 **« ПУТЕШЕСТВИЕ В АФРИКЕ»**

***ЦЕЛЬ:*** Формирование навыка правильной осанки и укрепления свода стопы, используя подвижные игры и игровые упражнения.

***Задачи:***

1. Развивать чувство равновесия и координацию движения детей.
2. Закреплять навык ходьбы с правильной осанкой.
3. Способствовать развитию силы мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей.
4. Воспитывать умения самостоятельно выполнять физические упражнения.
5. Упражнения с нестандартным оборудованием создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии. При ходьбе на ногу ребёнка действуют разные раздражители - мягкие и  жёсткие, давая различные ощущения стопе.

***Пособия и инвентарь:*** картинки с изображением стопы и осанки, дорожки – нестандартное оборудование, листы, бумаги по числу [детей](http://ds82.ru/doshkolnik/2272-.html), фломастеры по числу [детей](http://ds82.ru/doshkolnik/2272-.html), мелкие предметы 50 штук, мячи малого размера (массажные), канат 1шт., медальоны - обезьяны по числу [детей](http://ds82.ru/doshkolnik/2272-.html), 2 обруча.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Части и содержание занятия | Дозировка | Темп | Организационно-методические указания |
|   | **Вводная часть** | 3мин. |   |   |
| **1** | Вход в зал, построение, приветствие. ***Инструктор: Здравствуйте дорогие дети, гости!*** ***Наше занятие посвящено – правильной осанке и стопе. Рассмотрим рисунки: здоровая стопа и с нарушениями. Смотрите, как отличаются следы стопы здорового человека и того, кто имеет плоскостопие. Здоровая осанка и с нарушениями. Так же и с осанкой человека.***  ***Ребята, а вы любите превращаться? Давайте сегодня превратимся в шустрых и ловких обезьян? И отправимся мы с вами в путешествие по Африке. Вы согласны? Отправляемся в путь!*** | 40 сек. | Средн. | В шеренгу  |
| **2** | Ходьба на носках, руки на поясе | 15 сек. | Средн. | Голову держать прямо |
| **3** | Ходьба на пятках, руки за головой | 15 сек. | Средн. | Голову держать прямо |
| **4** | Бег с высоким подниманием ног | 10 сек.  | Средн.  | Спина прямая. Голову держать прямо. Колени высоко поднимать.  |
| **5** | "Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы.  | 10 сек. | Средн. | Спина прямая. Голову держать прямо Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. |
| **5** | ***Инструктор: Становитесь друг за другом. Отправляемся в дорогу.***Под музыку "Дорогою добра" дети идут по дорожке здоровья. | 1 мин. | Средн. | Голову держать прямо, не наклоняться.  |
| **6** | Легкий бег в колонне, перестроение в круг | 30 сек. |   | Берут мячи, Разомкнуться |
|   | **Основная часть** | 15 мин. |   |   |
| **1** | ***Общеразвивающие упражнения с массажными (колючими) мячами*** | 5 мин. |   |   |
| *1* | "Сдуваем комариков с плеча"И. п. - о. с. Руки на поясе.1 - поворот головы вправо - выдох; 2 - и.п. - вдох; 3-4 то же влево | 6 раз | Средн. | Правильно выполнять выдох |
| *2* | «Большие – маленькие»И. п. о. с. Подниматься на носки, руки вверх, и опускаться на стопы, руки вниз  | 6 раз | Средн. | Подниматься выше на носках, потянуться |
| *3* | И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад поочередно правой и левой ногой | 6 раз | Средн. | Спина прямая, следить за мячом |
| *4* | И. п. - то же, катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе  | 6 раз | Средн. | Спина прямая, следить за мячом |
| *5* | И.п. - то же Круговые движения двумя стопами вместе, вращая мяч вправо и влево. | 6 раз | Средн. | Спина прямая, следить за мячом |
| 6 | И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 - ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 . | 6 раз | Средн. | Ноги прямые, поднимать ноги не высоко |
| 7 | «Обезьяны встретили на тропинке гусеницу" И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. | 8 раз | Средн.  | Спина прямая, активно работать пальцами стоп |
| 8 | Прыжки поочередно на одной ноге | 20\*2 | Быстр.  | Следить за дыханием  |
| ***2*** | Построение в две шеренги по одному | 30 сек. | Медл. |   |
| **3** | Дыхательная гимнастика***Инструктор: Ребята, а вы чувствуете, какой замечательный воздух? Давайте с вами правильно подышим?******Проводит ребенок:****Носом вдох**Выдох ртом**Дышится глубоко, легко**Повторим еще разок**И пойдем гулять в лесок* | 30 сек.  | Медл.  |  |
| **3** | ***Основные виды движений***  |  9 мин.  |   | Поточно |
| ***1*** | **Упражнение «По мостику»**Пройти по линии, начерченной на полу стараясь сохранять равновесие | 1 мин.2 раза | Медл. | Сохранять осанку, проверить у каждого ребенка правильную осанку |
| **2** | **Упражнение “Обезьянки-художницы”**И. п. сидя на полу, толстым фломастером, зажатым между стопами и пальцами, нарисовать на листе бумаги, лежащим на полу, желаемый рисунок (круг)  | 1 мин.1 раз | Медл.  | Отметить детей, у кого рисунок соответствует замыслу. |
| **3** | **П\игра «Хвостики»** **Ребенок читает стих:***Мы смешные обезьяны**Раскачали все лианы**От ловишки убежим* *И поймать нас не дадим!*Дети стояться по кругу, каждому прикрепляется к поясу ленточка (хвостик).после слов Раз-два-три –беги! Дети разбегаются, а водящий, бегая за детьми старается вытянуть ленточку. У кого вытащили хвостик отходит в сторону, По сигналу раз-два-три- в круг скорей беги! Дети встают в круг, выбирается новый водящий! | 5 мин. 4 раза  | Быстр. | Поделится на две подгруппы. Упражнять в лазании, в беге. |
| **4** | **Релаксация.** И. п. - лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги вместе, глаза закрыты. | 2 мин. |   | Полное расслабление всех мышц.  |
|   | **Заключительная часть** | 3 мин. |   |   |
| **1** | **М\п игра "Собери предметы"** Учить детей удерживать предмет пальцами ног и выбрасывать его. | 2 мин. | Средн. | Мелкие предметы руками не брать |
| **2** | Построение, подведение итогов | 30 сек. |   | В шеренгу, проверить осанку у каждого ребенка |
| **3** | Выход из зала  | 30 сек. | Медл. | В колонну по одному, держать осанку. |