муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида «Аленький цветочек»

**Путешествие в страну Игралию.**

Конспект занятия

в подготовительной к школе группе.

Составила:

инструктор по физической культуре

Хлябина Монира Мухаметовна

Кодинск

2017

**Путешествие в страну Игралию.**

**Цель:** обогащение двигательного опыта.

**Задачи:**

- укреплять здоровье детей с помощью современных здоровьесберегающих технологий;

- совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки через скакалку, отбивание мяча, ходьба по повышенной опоре, сохраняя правильную осанку);

- развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту;

- соблюдать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой;

- осуществлять гендерный подход;

- воспитывать нравственно - волеваые качества: дружбу, взаимовыручку, настойчивость, самостоятельность.

**Оборудование:**

Скакалки, гимнастические скамейки, шесты, руль для парохода, мешочки с песком, фитболы, резиновые ленты, мячи, корзины, карточки с изображением упражнений, мягкие игрушки (динозавр, обезьянка, заяц), аудиозапись (шум моря), баян.

**Ход**

Дети входят в зал под музыку и выстраиваются в шеренгу.

Инструктор приветствует детей.

В зале появляются дети с фитболом, баскетбольным мячом, скакалкой, ребенок со свернутым ковриком под мышкой, коробкой с карточками и резиновой лентой.

Начинают выполнять упражнения с этими предметами.

1 ребенок: Сидя на фитболе, руки полочкой, ходьба с высоким подниманием коленей.

2 ребенок: Прыжки через скакалку на месте.

3 ребенок: Отбивает мяч на месте.

4 ребенок: Садится на коврик, кладет перед собой карточку и выполняет упражнение с резиновой лентой по образцу.

Инструктор: Чтобы это значило, ребята? Как вы думаете?

(Ответы детей)

Ребенок: Мы, ребята, прибыли к вам из страны Игралия. Если хотите попасть в эту страну, то возьмите с собой доброту, дружбу, смекалку и хорошее настроение! А Вам (инструктору) волшебные наушники, через которые вы будете получать наши подсказки вашего пути в страну Игралия.

Инструктор: Вам интересно попасть в эту страну? Почему?

(ответы детей)

Инструктор: Итак, приготовились, отправляемся в страну Игралию.

Перестроение в колонну по одному, ходьба по периметру зала с заданиями (на носках по «горячему песку», на пятках по «камешкам», на внешней стороне стопы по «жесткой траве», спиной вперед, лицом вперед, идем «ночью» - закрыли глаза, идем «днем»- открыли глаза). Бег противоходом между «скалами». Ходьба.

Инструктор *(надевает наушники)*: Мне передали, страна Игралия находится за морем. На чем можно добраться?

( ответы детей)

Инструктор: Согласен, построим пароход. Из чего можно построить пароход, посмотрите вокруг.

Мальчики ставят в центре зала гимнастические скамейки, слева и справа от скамеек кладут шесты, руль капитана; девочки располагают игрушку динозавра «капитана», зайку и обезьянку (помощников капитана).

Инструктор: пароход готов к отплытию, занять всем места.

Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках с шестами, под музыкальное сопровождение «По морям, по волнам»:

1. «Поднять паруса! И.п. сидя верхом на скамейке, ноги согнутые, руки вниз с шестами 1- через стороны поднять шесты вверх - вдох, 2-и.п.- выдох (5 раз).

2. «Укрепить мачты» И.п. – то же 1- шесты на плечах, 2- вверх, 3- на плечи, 4- и.п.

3. «Палубу качает» И.п. то же шесты в стороны, 1-наклон вправо (влево)- выдох, 2-и.п.- вдох (по 4 раза).

4. «Шторм» И.п. наклоны вперед с круговыми движениями рук.

5. «Паруса на ветру» И.п. то же 1- встать, шесты в стороны, 2-и.п.

6. «Бросим якорь» И.п. то же 1- шесты в стороны, ноги в стороны.

7. « Мы приплыли! Ура!» Прыжки на месте. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

Инструктор: «Сойти на берег»

Колонной по одному вправо, влево шагом марш!

*Инструктор обращает внимание на обезьянку, которая просит перенести через ручей по мостику угощения для ее друзей.*

Инструктор: поможем обезьянке?

А как, это можно сделать? (ответы детей)

*Построение в колонну по три.*

Ходьба по гимнастическим скамейкам:

1 команда - с мешочком на голове, 2- с мешочком на спине,3-с мешочками на ладонях). Дети, пройдя мостик, кладут мешочки в корзину.

*Обезьянка благодарит ребят.*

Инструктор: Ребята, посмотрите, вот мы и в стране Игралия.

Перед нами два города Мячегорск и Скакалия.

Как вы думаете, чем играют в этих городах?

*(Ответы детей.)*

*Инструктор делит детей на 2 подгруппы.*

Сейчас ребята покажут нам класс, кто дольше на скакалке проскачет из вас.

Вторая команда не будет уступать, тоже будут весело мячи отбивать.

*Дети отправляются прыгать через скакалку и отбивать мяч. По сигналу инструктора меняются местами.*

*Построение в шеренгу.*

Инструктор: Ребята, игра «Вдыхаем-выдыхаем!» *(Дыхательная гимнастика)*

Раз, два – все вдыхаем,

Три, четыре – выдыхаем

Носом вдох, выдох ртом,

Снова мы играть начнем.

Инструктор: Ребята в этом городе есть 2 клуба « Гибкие лианы» и «Сильные ребята» где проходят спортивные тренировки Мальчики и девочки, как вы думаете, кто в какой клуб пойдет? Почему?

(Ответы детей)

*Девочки с инструктором отправляются в клуб «Гибкие лианы), мальчики с воспитателем в клуб «Сильные ребята», где они занимаются тренировкой.*

Клуб «Гибкие лианы»

Упражнения на фитболе.

1. Подпрыгивание на фитболе. И.п.- о.с. встать за фитбол, лечь животом на фитбол, руки положить на пол. Выполнять шаги руками вперед и назад, ноги прямые.

2. Сидя на фитболе, руки перед грудью полочкой, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами вернуться в и.п.

3. Сидя на фитболе, руки положить на мяч, ходьба с высоким подниманием колен.

Клуб «Сильные ребята»

Упражнения с резиновой лентой. *Самостоятельная работа по предметно-действенным схемам (карточкам).*

Карточка 1

1. И.п. сидя на полу скрестив ноги. Растянуть ленту прямо перед собой.

2. Не сгибая рук, поднять ленту над головой.

Карточка 2

1. И.п. сидя на полу сомкнуть и вытянуть ноги прямо перед собой, спину прямо. Разместить ленту за стопами и держать на вытянутых руках. Медленно притянуть ленту к себе, локти уходят за спину.

Карточка 3

1. И.п. лежа на спине. Ноги вытянуты. Притянуть правую ногу к груди, перекинуть ленту через стопу и ухватить обеими руками с двух сторон, не меняя положения рук, выпрямить ногу вперед. Вернуться в исходное положение.

Карточка 4

1. И.п. стоя, ноги на ширине плеч на середине ленты, хват за концы. Растянуть ленту в стороны.

Инструктор: Команды в шеренгу становись!

Понравилось вам, ребята, заниматься в спортивных клубах?

*(Ответы детей.)*

Эстафета «Быстрые ребята»

*По сигналу дети добегают до кубика, выполняют упражнение «Коробочка», возвращаются и передают эстафету.*

Инструктор: Ребята, в Игралии ценится не только сила, ловкость, быстрота, но и дружба.

Игра «Дружба»

*Встать в 2 колонны, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка. Под музыку бег , музыка замолкает и дети образуют один большой круг.*

Инструктор: Вот и кончилась игра , отдохнуть теперь пора.

*Релаксация. Шум моря.*

*Отдохнули, построение в шеренгу.*

Инструктор: Ребята, какие ощущения вы испытывали, когда находились в стране Игралия?

*(Ответы детей.)*

Инструктор: Мне волшебные наушники подсказали, как вернуться нам домой.

Надели сапоги - «скороходы» и отправляемся домой под любимую речевку.

Игралия, Игралия – спортивная страна!

Здоровье, смелость, силу дает нам всем она,

С игрою интересно и весело нам жить.

Игралия, Игралия, давай с тобой дружить!