

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 Сонковского района Тверской области»**

**Конспект занятия по физической культуре
в старшей группе « Путешествие в страну
правильной осанки»**

Выполнила: воспитатель старшей группы

Тимонина Н.В.

Дата проведения: 15.04.2015г.

Открытое занятие физкультурой в подготовительной группе

МДОУ №3 для детей 6-7 лет

Путешествие в страну правильной осанки

Воспитатель : Тимонина Н.В.

Цели и задачи

Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки;

Формировать выразительность и грациозность движений;

Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость;

Способствовать развитию мышления, воображения

Оборудование

Карточки с именами детей, мешочки с гречей, свисток, кегли, карточки с надписями станций, эмблемы

Орг. Момент

Сообщение темы и целей

Сегодня мы отправимся в страну «Правильной осанки». Это необычная страна, там живут люди красивые и веселые. Они ходят с прямой спиной, занимаются физкультурой и никогда не унывают

Но сначала мы разомнемся

Разминка

За направляющим шагом марш

Вводная часть

1. Ходьба на носках

тянемся выше, спина прямая

На дворе мороз и ветер

На дворе гуляют дети

Руки выше поднимаем

На носочках мы шагаем

Голову не опускаем

Дышим носиком легко

И вдыхаем глубоко

2.Ходьба на пятках

Теперь спину выпрямляем

И на пяточках шагаем

3.Ходьба змейкой

По тропинке ледяной

Змейкой дружно мы идем

4.Прыжки

Вот мы зайцев увидели

И как зайцы поскакали

5.Бег

Чтобы в снег не провалиться

Нужно всем поторопиться

6.Бег с высоким подниманием бедра

По сугробам пробегаем

Колени выше поднимаем

7.Восстановление дыхания

Шагом дружно пошагали

И спокойно подышали. (ходьба)

Молодцы, а теперь пора в страну Правильной осанки . А вы знаете, как мы туда попадем?

Игровой момент

У меня есть волшебная палочка, она и перенесет нас туда. Только для этого нужно коснуться её кончиками пальцев, закрыть глаза. Итак, вы готовы?

Под музыку начинаем путешествие по стране Правильной осанки. Первая станция «Повторяйка ». Перестроение для ОРУ. На месте стой раз два. Налево, на вытянутые руки разомкнись.

Комплекс ОРУ (на ковриках)

1.Дикая кошка

И.п.- стоя на четвереньках, округляем спину- вдох, прогибаем – выдох(спина прямая, при вдохе- голову вверх)

2.Змейка

И.п. – лёжа на животе, поднимаемся на руках, прогибаясь в спине – вдох, опускаемся – выдох с шипением(максимально прогнулись в спине)

3.Птичка

И.п. – лёжа на животе , руки в стороны, отрывая от пола, поднимаем голову в верх, прогибаемся- вдох, опускаемся- выдох (чик- чирик),(вдох через нос, выдох через рот- продолжительно)

4.Лиса

И.п.- стоя на четвереньках, движения в тазобедренном суставе(движение как будто виляете хвостиком)

5.Ёжик

И.п.- лёжа на спине согнуть ноги в коленях, руками захватить колени, перекачивания(перекачиваться из стороны в сторону)

6.Насосы

И.п.- сидя на полу, руки сзади. Дыхание через нос

Двигательные упражнения по кругу(ходьба, подскоки, галоп)

Станция « Выполнилка »

Чтобы закрепить красивую осанку, возьмём мешочки и пройдем так, чтобы их не уронить

С предметом на голове, сохраняя правильное положение туловища, присесть на колени и вернуться в и.п.

С предметом на голове встать на стул и сойти с него

Самомассаж

Станция « Неболейка »

Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело (погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать (указательными пальцами растирать крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём,

Ладонку держим козырьком(приложить ко лбу ладони козырьком и растирать его движениями в стороны- вместе)

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело(раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону)

Знаем, знаем – да, да, да, нам простуда не страшна(Потирать ладонки друг о друга)

Двигаемся дальше

Станция «Поиграйка» развивает фантазию

Подвижная игра «Замри»

Игроки плавно двигаются, изображая снежинки. На последнем слове все замирают в разных красивых позах. Водящий оценивает изысканность и оригинальность фигур. Дети стоят неподвижно(не более 30 с). Затем игра повторяется

Текст: Снежинки закружатся раз,

Снежинки закружатся два,

Снежинки закружатся три,

Фигура из снега замри!

Замирают игроки в позах фигуристов, лыжников, спящих медведей, ёлок, снежинок, ледяных фигур

- объяснение

- выполнение

- исправление ошибок

- подведение итога игры

Итог

Нравится Вам в стране «Правильной осанки»? Но нам нужно домой. Закрываем глаза. Представим, что вы снежинки. Подняли правую руку вверх, левую , медленно покружились

Покружились, покружились и в саду вы очутились

Вот мы и дома. Вы молодцы. И в память о нашем сегодняшнем занятии я хочу подарить эмблему, где нарисован спортсмен. Что нужно сделать , чтобы стать спортсменом? Если вы всё это будете выполнять, то вы станете спортсменами.