

Об использовании игрового стретчинга в физическом развитии дошкольников. ООД по ОО «Физическая культура» в подготовительной группе.

Инструктор по физической культуре
МАДОУ №15
Панасенко Оксана Анатольевна

Цель:

- формировать навыки здорового образа жизни через проведение занятия с использованием упражнений игрового стретчинга.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей через использование элементов игрового стретчинга;
- предупреждать детскую утомляемость через чередование активной и малоактивной деятельности;
- формировать правильную осанку;
- развивать гибкость мышц и суставов.

Образовательные:

- упражнять в различных видах ходьбы, бега;
- вызывать желание выполнять упражнения игрового стретчинга;
- укреплять мышцы спины и живота при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- учить ходить «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении по разметке;
- закреплять умение ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове;
- совершенствовать умение метать мешочек в горизонтальную цель;
- упражнять в прыжках через верёвку справа и слева от неё.

Воспитательные:

- воспитывать умение выполнять коллективные действия, воспитывать у детей организованность, чувство взаимопомощи, доброжелательное отношение к окружающим.
- создать бодрое, веселое настроение.

Предварительная работа: беседы о художественной гимнастике с рассматриванием атрибутов. Рассматривание иллюстраций с изображением гимнастов и гимнасток.

Ход деятельности

Вводная часть:

Вход детей в зал.

- Ребята проходите, проходите в зал, не стесняйтесь. Какие вы красивые, стройные, спортивные, да ещё и вежливые. Молодцы с гостями все поздоровались, ас..... даже улыбнулись, они наверно отправили им частичку своего хорошего настроения.
- Ну что к тренировке готовы?
- Ребята, представляете, я столкнулась с одной проблемой – сильно болит рука.
- Пришло столько гостей, надо проводить тренировку, а одна не смогу, что же делать?
- Да вы правы, мне нужны помощники, так как не смогу показать вам все упражнения.
- Я очень рада, что многие из вас готовы мне помочь и я не откажусь от помощи ..., ..., но вся проблема в том, что мой помощник должен уметь очень хорошо делать такие упражнения как «Весёлый клоун», «Верблюд», «Бабочка». Я знаю, что вашей группе есть девочка, которая занимается художественной гимнастикой, это...?
- Правильно, это Виталина, Вита, поможешь мне сегодня провести тренировку?
- Скорей становитесь за Виталиной, начнём тренировку.

-Ребята, нужно очень постараться

И сначала нам размяться.

-Направо!

-За направляющим в обход по залу шагом марш!

Дети выполняют различные виды ходьбы и бега:

- обычная ходьба;
- ходьба на носках, руки за пояс,
- ходьба на пятках, руки за спиной.
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выбрасыванием голени вперёд, руки на пояс;
- бег в среднем темпе, соблюдая дистанцию, переход на ходьбу.

А теперь немного отдохнём и выполним дыхательные упражнения:

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он и я, и ты

Все мы медленно подышим

Тишину вокруг услышим.

(медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, на выдохе произнести «у-х-х» 4-5 р.)

Перестроение в колонну по два через середину зала. По ходу движения дети берут гимнастические коврики.

Провели разминку ловко

Приступаем к тренировке.

Основная часть

Ребята, какое упражнение вы знаете, чтобы растянуть позвоночник вверх?

Упражнение «Деревце» (И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1- Поднять прямые руки над головой – вдох.

2- Опустить руки, расслабиться – выдох.

Очень яркая всегда,

Пятикрылая звезда.

Упражнение «Звездочка»

И.П.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища:

- 1- вытянуть руки в стороны ладонями вниз ; вдох- плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо;
- 2- руки опустить (выдох), расслабиться.

Ты в павлина превратись
И пониже наклонись,
Ты колени не сгибай,
Хвост павлиний расправляй.

Упражнение «Павлин».

И.П.: широкая стойка, пальцы рук сцеплены за спиной (вдох)

- 1- наклониться вперед, вытянуть руки назад, вверх, перпендикулярно полу (выдох);
- 2- И.П.

Руки в стороны-
В полет отправляем самолет

Упражнение «Самолёт».

И.П.: стоя на коленях, руки вдоль туловища;

- 1- выпрямить назад правую(левую) ногу;
- 2-ягодицами сесть на левую(правую) пятку;
- 3- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх;
- 4- И.П.

Утром бабочка проснулась,
Улыбнулась, потянулась.

Упражнение «Бабочка расправляет крылья».

И.П.: сидя на ягодицах ноги согнуты в коленях, разведены в стороны сложив их подошвами вместе и пятки притянуть к туловищу помогая руками.

- 1- взяться правой(левой) рукой за правую (левую) ногу с внутренней стороны;
- 2- выпрямить правую(левую) ногу в сторону, вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие оставаться сидеть на обеих ягодицах.

Вот веселый клоун я,
Улыбнитесь-ка друзья.

Упражнение «Веселый клоун».

И.П.: сидя ноги разведены в стороны

- 1- потянуться вверх двумя руками (вдох)
- 2- наклониться вперед, поставить локти между ног на пол, подбородок поставить на ладони (выдох).

Он –любитель острых блюд,
Ведь колючки ест верблюды.

Упражнение «Верблюд».

И.П.: стоя на коленях, ноги вместе.

- 1 – вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, «раскрыть» грудную клетку;
- 2 – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох);
- 3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток;
- 4 – наклонить голову назад (выдох).

Прыжки в чередовании с ходьбой (2 раза по 20 сек.)

Дети перестраиваются в колонну.

ОВД

Сегодня у нас предполагаются следующие упражнения:

- ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, но показывать технику выполнения мы не будем, так как ходить по скамейке вы все умеете, я лишь напомним, что голову и спину надо держать прямо, со скамейки не прыгивать; надеюсь не вызовет проблем и метание в обруч, главное помнить о правильном исходном положении. Думаю не вызовут затруднений и прыжки через верёвку справа и слева вдоль неё, а вот ползание «по – медвежьей» на ладонях и ступнях, при этом ладонями и ступнями необходимо наступать на круги на полу – Виталина, можешь показать?
Дети делятся на две команды и приступают к выполнению ОВД.

- 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (страховка обязательна).
2. Метание мешочка в горизонтальную цель.
- 3.Ползание «по-медвежьей» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), при этом ладонями и ступнями необходимо наступать на круги на полу. Затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Повторить 2 раза.
- 4.Прыжки через верёвку на двух ногах, справа и слева от неё.

По команде смена ОВД.

ПМ «Паук и мухи» (по типу игры «Совушка»).

Упражнение на восстановление дыхания «Молодцы».

И.П.: основная стойка.

В медленном темпе поднимаем руки в стороны – вдох через нос, опускаем – на выдохе произносим «мо-лод-цы»,руки опускаем 3р.

Игра малой подвижности с мячом «Придумай сам».

Ты беги весёлый мячик

Быстро, быстро по рукам

У кого остался мячик-

Тот упражненье покажет нам.

- Ребята вот и закончилась наша тренировка.

- Огромное спасибо вам за поддержку и помощь, вы чудесно справились с тренировкой, надеюсь нашим гостям понравилось, а для вас что оказалось самым трудным?

- А что больше всего понравилось и запомнилось?

- Надеюсь, что в пятницу вы снова придёте ко мне на тренировку, я вас буду ждать.

- Спаси́бо вам, до сви́данья!