

Куликова Евгения Геннадьевна

*Нефтеюганское районное муниципальное дошкольное образовательное
бюджетное учреждение «Детский сад комбинированного вида «Солнышко»*

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ
«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ «ХУЛА-ХУП»**

Цель:

- Учить детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая проблемные ситуации, вырабатывая в себе необходимые психологические и физические качества;
- Развивать ловкость, глазомер и быстроту реакции, пластичность; адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственных достижений, манипулировать обручем;
- Совершенствовать способности произвольной регуляции мышечных и эмоциональных ощущений;
- Воспитывать уверенность в себе, активность и самостоятельность в процессе двигательной деятельности;
- Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, укреплению мышц дыхательной мускулатуры;
- Формировать потребность в ежедневной активной двигательной деятельности;
- Определить степень владения техникой выполнения упражнений с обручем.



Ход занятия

Дети под музыку входят в зал.

Инстр. по физической культуре. Физкульт!

Дети. Привет!

Инстр. по физической культуре. Ребята, сегодня мы отправимся в далекую страну. Страна, в которую мы отправляемся называется «Хула-хуп».

Инстр. по физической культуре. Ребята, только вот, что случилось с хула-хупом в той далекой стране. Далеко-далеко, куда улетают от нас на зиму птицы, в стране Хула-хуп жили хула-хупчики. Хорошо весело им жилось, да только не долго. Загрустили жители страны Хула-хуп. К ним перестали приезжать гости, а одним играть было им не интересно. Хула-хупчики очень любят, чтобы с ними играли. Ребята, давайте развеселим хула-хупчиков?

Инстр. по физической культуре. Это смогут сделать только дружные, старательные, добрые, смелые дети. Я надеюсь, что у нас получится. Ведь с другом всегда приятно разделить радость и грусть, отдать ему частицу своей души. Возьмитесь за руки и почувствуйте тепло рук ваших друзей, которые всегда придут на помощь. Смотрите, из наших рук получился мостик дружбы. Если мы будем помогать друг другу, то мостик не разрушится.

Инстр. по физической культуре. Нас солнца луч смешит и дразнит,

Нам нынче весело с утра.

Отправимся сейчас мы в город,

В котором, главный гость – игра!

Отправляемся в поход

Много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом,



Лесом и зеленым лугом.
(Ходьба друг за другом)

Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетели, поспешили.
(Легкий бег.)

Мостик в стороны качался,
А под ним ручей смеялся.
На носочках мы пойдем
На тот берег перейдем.
(Ходьба на полупальцах)

Налетели комары
Руки вверх – хлопок над головой,
Руки вниз – хлопок другой.
(Поочередные хлопки двумя руками – вверх-вниз)

Мы комариков отгоним
И к болоту подойдем
Лень и страх мы прочь прогоним
И по кочкам там пройдем.
(Ходьба выпадами)

Прыгать дружно мы умеем
Прыгать будем мы дружней!



Раз-два, раз-два,
Позади уже вода.
(Прыжки через лужи в длину с места.)

Под кустом идти не страшно
И под елкой не опасно.
Друг за другом успевайте
Дружно, дети, не зевайте.
(Ходьба в глубоком приседе.)

Вдруг мы видим:
У куста выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем,
И назад в гнездо кладем.
(Прыжки вверх с продвижением вперед.)

Мимо сосен, мимо елей
Мы бежим, скорей, быстрее.
(Бег змейкой.)

Инстр. по физической культуре. Вы замечательно преодолели препятствия. Сейчас мы выполним упражнения, которые придадут нам силы для чудесных приключений в стране «Хула-хуп».

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. Ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1 – поднять руки вверх,

2 – вернуться в и.п.



6 раз, темп медленный.

2. И.п. Ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед.

1 – наклон вперед, руки отвести назад,

2 – вернуться в и.п.

6 раз, темп средний.

3. И.п. Сидя на полу ноги вместе.

- поочередное сгибание и разгибание пальцев стопы.

6-7 раз.

4. И.п. Сидя на полу ноги вместе.

1 – поднять правую ногу вверх,

2 – вернуться в и.п.

3 – поднять левую ногу вверх,

4 – вернуться в и.п.

по 6 раз, темп средний.

5. И.п. Сидя на полу ноги вместе, руки вверх.

1 – наклон вперед, коснуться пальцами рук стоп ног,

2 – вернуться в и.п.

6 раз темп средний.

6. И.п. Лежа на животе, ноги вместе

1 – подняться на руках,

2 – вернуться в и.п.

6 раз темп средний.



7. И.и. Лежа на животе, ноги вместе

1 – подняться на руках, коснуться носками ног головы,

2 – вернуться в и.п.

6 раз темп средний.

8. И.п. о.с. Подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок.

5 раз по 10 прыжков.

Упражнение на восстановление дыхания «Ветер» (по Б.Толкачеву)

Вдох – плечи поднять,

Выдох, поворот головы вправо, подуть на правое плечо;

Вдох – плечи поднять,

Выдох – поворот головы влево, подуть на левое плечо.

Инстр. по физической культуре.

Ребята, посмотрите, мы попали в страну «Хула-хуп».

Здесь действительно все замерло, никто не играет, не смеется, а хула-хупчики стоят в стороне и грустят.

Что я нашла?!

Да это же карточки с изображением упражнений с хула-хупами.

Скорее же, выполним упражнения, изображенные на карточках, тогда я уверена, что мы сможем развеселить хула-хупчиков

Показывает:

Карточка №1 – Вращение обруча на одной руке.

Карточка №2 – Вращение обруча на двух руках одновременно.

Карточка №3 – Вращение обруча на талии.



Карточка №4 – Вращение обруча на ногах.

Карточка №5 – Вращение обруча на одной руке и прыжки.

Карточка №6 – Вращение 2-3 обручей на талии.

Карточка №7 – Вращение 2-3 обручей на руке.

Инстр. по физической культуре.

Молодцы, ребята прекрасно выполнили задания.

Инстр. по физической культуре.

Сейчас мы с вами поиграем.

Подвижная игра «Веселый обруч». Дети кладут обручи на пол, занимают домики. Под музыку бегают вокруг обручей. По окончании музыки, кто не успел занять «домик» - выполняет любое упражнение с обручем, остальные дети подпрыгивают и хлопают.

Игра проводится 2 раза.

Инстр. по физической культуре.

Ребята, весело играли и я хочу предложить вам, чтобы вы хула-хупчикам подарили шарики.

Упражнение на восстановление дыхания «Надуем шар» (по Б. Толкачеву)

Дети складывают ладошки, надувают шарики, делают короткий вдох и длинный выдох.

Инстр. по физической культуре.

Какие красивые шары, давайте их отпустим, пусть они украшают город.

Инстр. по физической культуре.

Какие вокруг прекрасные цветы. Ребята, вдохните их аромат.

Упражнение для развития дыхания «Аромат цветов» (по А. Лукьяновой)



Трехфазное дыхание:

1. Ребенок делает спокойный выдох через рот и проговаривает слог «А-ах!» воздух выходит ровной струей.
2. Небольшая задержка дыхания, пока ребенку не захочется самому вдохнуть.
3. Спокойный вдох носом.

Инстр. по физической культуре.

Ой, ребята, что случилось

Солнышко, здесь притаилось

Ну-ка, быстро подходи,

Лучики свои займи.

(нетрадиционное физкультурное оборудование «Солнышко»)

Релаксация «Мы на солнышке лежали»

Инстр. по физической культуре.

Устали? Мы немножко отдохнем.

Полежим на лучиках. Это отражение на травке настоящего солнышка.

Солнышко с нами играет.

Как тепло. Солнышко лучиками ласкает ваше лицо, шею, руки, ноги,

живот.

Все тело расслаблено. Но нам некогда лежать, а пора уже вставать!

Веселы, бодры мы снова, к приключениям готовы!

Инстр. по физической культуре.

Посмотрите, ребята, вот два хула-хупчика, они предлагают, чтобы вы оценили свои достижения.



Вот маленькие карточки с изображением упражнений с обручем, которые вы сегодня выполняли.

Прикрепите карточки к обручу:

«Всеумейка», если вы уверены, что упражнение выполнено очень хорошо.

«Трудолюбик», если вам необходимо еще потренироваться.

Инстр. по физической культуре.

Молодцы, ребята. Вы правильно оценили свои успехи.

Инстр. по физической культуре.

Ребята, задержались мы с вами в волшебном городе. А времени у нас осталось мало, чтобы вернуться в детский сад, предлагаю пройти обратный путь домой с помощью силы мысли. Встаньте в круг, возьмитесь за руки, закройте глаза. Прокрутите в своей памяти весь наш путь от детского сада до страны Хула-хуп.

Дети выполняют.

Откройте глаза! Вот мы и вернулись. Ребята, расскажите где мы были, что хорошего сделали. *(дети делятся впечатлениями о своих приключениях с гостями).*

Под музыку дети возвращаются в группу.

