

Сценарий образовательного мероприятия по физическому развитию в старшей группе «В гостях у сказки»

Беляков П.В., инструктор по физической культуре

Цель—укрепление здоровья, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

Задачи:

- Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
- Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
- Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
- Формирование правильных навыков ходьбы и осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
- Увеличение силовой выносливости мышц.
- Повышение эмоционального тонуса.
- Улучшение вестибулярного аппарата.
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Формирование умения взаимодействовать в команде, сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Воспитание доброжелательности между детьми.

Материалы и оборудование использованные на занятии.

1. Магнитофон – 1шт.
2. Мультимедийная доска – 1 шт.
3. Ноутбук
4. Каврограф Ларчик – 1 шт.
5. Гимнастический мат – 1шт.
6. Канат – 1шт.
7. Гимнастическая скамья – 1 шт.
8. Гимнастическая лестница – 1 шт.
9. Туннель – 1шт.
10. Коврики по числу детей, если нет напольного ковра.
11. Разноцветные метки (10 красных, 10 зелёных, 10 жёлтых)
12. Мешочки для метания – 10 шт.
13. Гимнастические палки – 3 шт.
14. Мячи резиновые разного диаметра – 7 шт.
15. Фотоаппарат.

16. Медицинбол (набивной мяч) – 4шт.

Примечание: перед проведением ООД убедиться что все дети без обуви. Все беговые и прыжковые упражнения исключены, иначе вся польза корректирующих упражнений сводится к нулю.

Вводная часть.

Инструктор по ФК:Здравствуйте ребята. Меня зовут Павел Викторович. Скажите пожалуйста, вы любите сказки? А какие сказки вы знаете? Сегодня мы отправляемся с вами в гости к сказке, но, чтобы туда попасть нужно хорошо подготовиться.Вы готовы?

- Равняйсь, Смирно. Направо, в гости к сказке шагом марш. Проходим полосу препятствий под детскую музыку.(«Одну простую сказку, а может и не сказку...»)

- 1.Проходим по камням-валунам (*Прохождение по медицинболам*).
2. Катим брёвна(*Перекаты с живота на спину*).
3. Перебираемся через ущелье(*Прохождение по канату боком*).
4. Ползём как змеи (*ползание по гимнастической скамье, хват сбоку*).
- 5.Залезаем на ветку огромного дерева (*залезаем на гимнастическую лестницу и спускаемся*).
- 6.Проползаем в туннель (*проползаем в туннель*).

Вот мы и подготовились с вами к сказке. Ребята занимайте свои места (*дети садятся каждый на свою метку заранее подготовленную, в дальнейшем они ещё пригодятся*).

Хочу вам рассказать про своего друга льва Бонифация. Бонифаций работал в цирке и очень любил детей. Даже сам директор цирка называл его талантом. Бонифаций умел очень много для льва, исполнял всевозможные акробатическиенюмера, прыгал через огненное кольцо и даже умел жонглировать. И как ему это всё удавалось? (*пытается жонглировать, но все мячи падают*).

Однажды после выступления Бонифаций по обыкновению шёл с директором цирка и разговаривал. Внимание на экран. (*Инструктор по ФК включает отрывок из мультфильма «Каникулы Бонифация», где директор отпустил его на каникулы, весь мультфильм дети самостоятельно посмотрят дома с родителями, что способствует укреплению семьи*).

Просмотрев мультфильм, инструктор предлагает детям лечь на спину и закрыть глаза, постараться представить встречу с Бонифацием.

(В этот момент ведущий быстро надевает тельняшку и маску с париком, и выходит к детям жонглируя мячами(под музыку из мультфильма «Бонифаций»).

Бонифаций: Ребята, как я рад вас видеть. Давайте знакомиться, я лев Бонифаций. И я приехал к бабушке на каникулы. Будем отдыхать вместе.

Общеразвивающие упражнения (музыка «Я на солнышке лежу», «Джамайка»)

1. Ложитесь на спинку, погреем с вами ушки(И.П. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, повороты головы - 8 раз)

2. Теперь поплаваем на спине (И.П. Тоже, поднимаем руки вверх через стороны и возвращаем обратно-8 раз)

3. Вылезаем на берег, я поучу вас рычать (И.П. стоя на четвереньках округляем спину и прогибаем - 8 раз).

4. Теперь учимся держать равновесие (И.П. стоя на четвереньках поднимаем одновременно правую ногу и левую руку, затем меняем сторону - 8 раз).

5. Принимаем солнечные ванны(И.П. упор лёжа, держим- 10 сек.).

6. Катаемся на лодочке (И.П. Лёжа на спине, ноги на весу согнуты в коленях, руками имитируем вёсла - 10 сек).

7. Загорает живот и лицо (И.П. лёжа на спине, руки и ноги параллельно полу 10 сек)

Основные виды движений

Сейчас я покажу вам чем я занимаюсь в цирке.(Дети берут метки с разными цветами на которых сидели. У кого метка красного цвета, идут на станцию 1, у кого жёлтого - на станцию 2 и у кого зелёного - на станцию 3)

1. Акробатический номер. Представьте тысяча зрителей, а под ногами обрыв, идём и не смотрим вниз (*Ходьба с мешочком на голове по скамье*).

2. Здесь проходим по острию ножа и всё это проходит на высоте 50 метров, будьте аккуратны(*Ходьба по гимнастической палке, поочерёдно, то правым, то левым боком*).

3. Цирковое упражнение «Передача хрустального шара». Будьте внимательнее, не уроните его, он очень хрупкий (*Дети лежат в кругу опёршись на предплечья и ногами передают мяч на весу друг другу*).

Первые три упражнения проводятся круговым методом по 2.5 минуты на станции, отдых между подходами 30 сек.

4. Моё любимое упражнение огненный шар. Это упражнение я выполняю со своим помощником. (упражнение в парах: дети ложатся друг напротив друга

на живот, взявшись за руки. Бонифаций катит мяч под руками у детей, в этот момент дети должны поднимать руки чтобы мяч их не задел. Начинаем с теннисного мяча, диаметром 6,7 см, постепенно увеличиваем диаметр мяча, доводя до 20 см)

Ребята, вы отлично справились с заданием. Предлагаю вам повеселиться и потанцевать.

Подвижная игра с музыкальным сопровождением «В гостях у сказки»

Заключительная часть:

Игра «Что изменилось?»

На Каврографе расположены в ряд: цифра, лиса, рыбка синего цвета, рыбка красного цвета, квадрат белый, квадрат голубой, мячик, рыбка желтого цвета. Дети отворачиваются, Бонифаций убирает что-либо и спрашивает: «Что изменилось?». Игра повторяется 3-5 раз.

Общее фото с Бонифацием

Бонифаций хвалит детей и говорит, что он устал, предлагает детям отдохнуть и закрыть глаза. И рассказывает, как ему было здорово с ними, а сам в этот момент убирает элементы костюма льва Бонифация, становится инструктором по физической культуре.

Инструктор: Ребята, пора вставать. Удалось ли вам пообщаться с Бонифацием. Отличный лев и хороший друг, он передал вам привет.

Говорит, что вы тоже были артистами цирка. А какие цирковые упражнения вы выполняли? Всё вам удалось? Какое упражнение было самым сложным? Вы теперь можете дома устроить целое цирковое представление!

Бонифаций передал мне флэшку с фотографиями. Я пообещал, что распечатаю фотографии и принесу вам. Наша сказка подошла к концу, пора возвращаться в детский сад. До свидания, дети.

В течении недели инструктор по ФК распечатывает фото сделанное вместе с Бонифацием. Дети будут очень ждать сюрприза и рады получить его.

