

Петрозаводский городской округ

МДОУ “Детский сад № 91”

Конспект физкультурного занятия (игровой стретчинг):

«Путешествие цыпленка» (5-6 лет)

Инструктор по ФК

Бурчина Т.А.

Задачи: Продолжать обучать детей различным видам имитационных упражнений игрового стретчинга.

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию; развивать память, внимание, воображение.

Создавать положительный психоэмоциональный настрой детей на занятиях физическими упражнениями.

Оборудование: коврик на каждого ребенка, аудиозапись с музыкой для занятий аэробикой.

Ход занятия:

часть	содержание	дозировка	Методы и приемы
1 часть	Построение в круг (врассыпную). Выполнение игрового упражнения: «Мой позвоночник». Перестроение в колонну по одному. Ходьба на носках, руки за головой. Ходьба выпадами, руки на поясе. Ходьба, не сгибая коленей, наклон на каждый шаг, руками тянуться, как можно ниже. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с заданием: по сигналу перекрутиться, продолжить бег в том же направлении. Ходьба врассыпную. О.Р.У. Выполнение ритмической гимнастики.	2 минуты	Я повторяю по утрам: «Мой позвоночник гибок, прям! Когда сижу, лежу, стою, За позвоночником слежу. Я позвоночник берегу И от болезней убегу!» Следить за осанкой.
2 часть	Дети берут коврики. Игровой стретчинг: «Путешествие цыпленка» Поза индейца – принимается перед каждым упражнением. И. П.: Сидя на пятках, спина прямая, руки на бедрах. 1 упр.: «Яйцо». И. П.: сидя на пятках, наклониться вперед, обхватить колени руками, лоб прижать к коленям. 2 упр.: «Посмотри, послушай». И. П.: сидя на пятках, руки на бедрах. 1- посмотреть вправо, (поворот головы); 2 – посмотреть влево, (поворот влево),	5-7 минут 5 счетов.	Следить за дыханием, выполнять упражнения четко, ритмично. Следить за осанкой, голову не наклонять. «лежало на траве яйцо, и вдруг, скорлупа затрещала, и из него появился на свет маленький цыпленок». Следим за дыханием. «Посмотрел цыпленок направо

	3 – наклон головы вправо. 4 – наклон головы влево. 3 упр.: «Ходьба». И. П.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади. Попеременное движение ступнями вперед-назад. 4 упр.: «Змея». И. П.: сидя на пятках. 1 – лечь на живот, ноги вместе, руки перед собой, ладони соединить. 2 – опереться на руки, согнутые в локтях (ладони на уровне плеч), 3 – приподнять верхнюю часть туловища, опираясь на ладони, 4 – удерживать положение.	10 сек. 5 счетов	– никого, Посмотрел налево – никого. Послушал с одной стороны – ничего не слышно, прислушался с другой, тихо». Делаем повороты и наклоны головы медленно, спокойно, дышим ровно. «Кто я такой?» - подумал цыпленок, - «Нужно это узнать, пойду, может кого-нибудь встречу». Голову не опускать, движения ритмичные. Увидел цыпленок в траве что-то черное и длинное, подошел. Это была змея. «Здравствуйте, Вы кто?» - спросил цыпленок. «Я – змея». «А, вы знаете, кто я? Я только сегодня родился и еще не знаю кто я такой». «Ты, птенец и я тебя сейчас съем». Испугался цыпленок и убежал. Голову не запрокидывать назад. Цыпленок так быстро бежал, что налетел на что-то круглое с иголками. «Чего ты колешься?» - пискнул цыпленок. «Прости, я не специально», -
--	---	--------------------------------	--

	5 упр.: «Еж». И. П.: лежа на спине. 1 – согнуть ноги в коленях, обхватив их руками, лбом коснуться колен.	5 счетов	ответил еж, а это был он. «Иголками я защищаюсь от врагов». «Уважаемый еж, а вы не знаете, где я могу найти птиц и как их узнать, я их ищу». «Они красивые и прекрасно поют», - ответил еж и побежал по своим делам. Носки тянуть, на бок не падать. Пошел цыпленок дальше и увидел большую, зеленую лягушку, которая громко квакала. Цыпленок подумал: «Какая красивая птица и как красиво поет». «Здравствуйте, птица!» - сказал цыпленок. «Нет, я лягушка. Птицы, они летают» - ответила лягушка и ускакала. Живот от пола не отрывать, прогнуться в пояснице. Идет цыпленок дальше и увидел бабочку. «Вот она птица, красивая, летает, наверное, и поет так же. Здравствуйте, птица!» - закричал цыпленок. Бабочка села на цветок и сказала: «Что ты, я не птица, я – бабочка. Я птиц боюсь, они большие, у них перья и хвост, которые им помогают летать быстро и высоко». «Странно, почему одни птицами восхищаются, а другие бояться?» Только цыпленок это
	6 упр.: «Лягушка». И. П.: лежа на животе, руки в упоре у плеч, 1 – приподняться на руках, ноги согнуть в коленях, тянуться носками рог к затылку.	5 счетов	

	7 упр.: «Бабочка». И. П.: сидя, ступни упираются друг в друга, руки на лодыжках. Разводить колени в стороны – вниз.	5 счетов	хотел спросить, а бабочки уже и след простыл. Пошел он дальше. Спина прямая. Увидел цыпленок кошку. Он ведь не знает, как выглядят перья и подумал: «Вот это птица, большая, красивая, в перьях и с хвостом, лежит, отдыхает». «Здравствуйте, красивая, большая птица!» «Какая я тебе птица», - потянулась кошка. Она была сыта и решила не трогать цыпленка. «Птицы летают высоко и не такие уж они и большие. Подними глаза в небо, и ты их увидишь», - потянулась кошка и снова легла греться на солнышке. А цыпленок пошел дальше. Дышать ровно, движения плавные
	8 упр.: «Кошка». И. П.: стоя на четвереньках. 1 –округлить спину, опустив голову и копчик вниз, 2 – прогнуться, приподняв голову и копчик вверх, 3 – спину держать прямо, правую ногу вытянуть назад, 4 – поменять ногу.	5 счетов в каждом положении	Вышел цыпленок на дорожку и поднял голову вверх. Он увидел ласточку. Она летала очень высоко. «Птичка, может я ваш сыночек?», - закричал цыпленок, он боялся, что его не услышат. «Нет!» - ответила ласточка. «Но, я же птенец». «Да! Но ты

			цыпленок. Иди по дорожке через мостик к старой березе, там ты найдешь своих родственников! Они тебя ждут». Голову не запрокидывать, ноги вместе, от пола не отрывать.
	9 упр.: «Ласточка» И. П.6 лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком. 1 – развести руки в стороны, приподнять грудь, голову.		Увидел цыпленок мостик, он бал новый, красивый, деревянный. Спина параллельно полу, голову держать.
	10 упр.: «Мостик». И. П.: сидя, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. 1 – упереться ступнями и ладонями в пол, приподняться над полом.	5 счетов	Перешел через мостик, подошел к старой, скрипучей березе. Ноги вместе, носки тянуть.
	11 упр.: «Березка». И. П.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, сгруппироваться. 1 – толчок ногами, перекатиться на спине до лопаток, опереться руками в поясницу, упор на лопатки, ноги выпрямить вверх.	5 счетов 5 счетов	Наконец цыпленок пришел на птичий двор. Там были куры, гуси, утки и самый красивый с гребнем на голове, с огромным хвостом и громче всех пел Петух. Петушок увидел цыпленка издали, и сразу подошел к нему. «Здравствуй, сынок! Мы тебя потеряли, где же ты был?» «Я по свету ходил? А ты, кто?» «Я – Петух, твой отец, а твоя мама – курица, братья и сестры –

3 часть	12 упр.: «Петушок». И. П.: основная стойка. 1 – стойка на одной ноге, другую ногу согнуть в колене, прижать руками к животу, 2 – и. п.; 3 – стойка на другой ноге, 4 – и. п. Дети скручивают коврики и убирают на место. Построение в круг. П./И. «Колдун». Релаксация: «Отдохнем». Подведение итогов занятия.	цыплята». Держать равновесие. 10 сек. 2 раза.	Сегодня вы были маленькими волшебниками, выполняли разные превращения, а сейчас среди нас появится колдун, закрывайте глаза. Педагог надевает маску «колдуна» на голову одного из детей. Хорошо ли мы лежим, Мы на это поглядим, Лежат ровно пятки, Плечи и лопатки. Спина ровная, прямая, А могла бы быть кривая. Пятками вперед потянулись. Руки вверх подняли, Пальцы в кулаки сжали. Потянулись, улыбнулись. Глаза открыли, По-турецки сели. Вопросы детям: 1. Для чего ежу иголки? 2. Почему бабочка боится птиц? 3. Чем домашние и дикие
---------	---	---	--

			птицы? Назовите самое главное отличие. 4. Кого цыпленок встретил первым? 5. Кого цыпленок встретил после кошки?
--	--	--	--

Руководитель по физической культуре высшей квалификационной категории

Бурчина Т. А.

МДОУ "Детский сад № 91", г. Петрозаводска