

**Разработка
педагогического мероприятия (занятия)
«Игры жителей страны Гибкости»**

Возрастная группа: старшая

Форма организации: групповая

Тип занятия: сюжетное

Регламент занятия: до 20 минут

Цель: развитие и совершенствование физических качеств через игровой стретчинг.

Задачи:

1. Уточнять представления о движениях, способствующих развитию гибкости, равновесия.
1. Обучать детей разным видам имитационных движений игрового стретчинга.
2. Развивать воображения в процессе освоения двигательных действий.
3. Формировать умение медленного и плавного выполнения упражнений со спокойным дыханием.
4. Тренировать правильное носовое дыхание.
5. Развивать гибкость и координацию движений.
6. Учить взаимодействовать со сверстниками, совместно выполнять игровые действия, четко следовать правилам.
7. Создавать атмосферу радости и эмоционального благополучия.

Ожидаемый результат:

- Повышение эмоционального, психологического и физического благополучия детей.
- Улучшение физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, координация.
- Развитие устойчивого интереса к занятиям физкультурой,

Используемые методы и методические приёмы: словесные, практические, игровые.

Оборудование: фитболы, гимнастические коврики, музыкальный центр.

Демонстрационный материал: макет «Гибкоцветик», «Игрокуб».

Предварительная работа: изготовление макета «Гибкоцветик», «Игрокуба».

Время	Элементы методической структуры занятия	Действие педагогического работника	Действия воспитанников	Образовательная область
4 мин.	Вводная часть	<p>Здравствуйте, ребята. Сегодня я вам расскажу об играх жителей в сказочной стране Гибкости. В этой стране живет Фея Пластика и знакомит жителей своей страны с «Гибкоцветиком» Фея поделилась со мной этим цветком и я покажу его вам. Хотите поиграть? В колонну по одному становись. Первый лепесток – «РазминайКа». Ребята, как вы думаете, нам нужна разминка? Начинаем разминаться, ходьба в колонне шагом марш. На носочки вы вставайте, ручки вверх поднимайте. Руки за спину в замочек сложите и на пяточках пройдите. В полуприсяде идите, руки на поясе держите. А сейчас бегом. Бегите так, чтобы пятки сверкали. Боковой галоп правым боком выполняйте, ручки тяните вперед. Переходим на ходьбу. На месте стой раз, два. Делаем вдох носом-руки в стороны, на выдохе- руки прижимают вокруг туловища.</p>	<p>Дети заходят в зал и строятся в одну шеренгу под музыку. Ответы детей.</p> <p>Ответы детей Построение в колонну</p> <p>Ответы детей</p> <p>Ходьба в колонне друг за другом.</p> <p>Ходьба на носках.</p> <p>Ходьба на пятках.</p> <p>Ходьба в полуприсяде.</p> <p>Бег обычный. Бег с захлестом голени назад. Боковой галоп правым боком.</p> <p>Ходьба в колонне друг за другом. Дети останавливаются. Упражнение на восстановление дыхания. (1 раз)</p>	<p>Физическое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие</p> <p>Физическое развитие</p>
14 мин.	Основная часть	<p>Второй лепесток – «УпражняяКа» Чтобы начать игру нужно выполнить гибко и пластично</p>		Физическое развитие

		<p>упражнения на фитболах. Строимся в круг у фитболов.</p> <p>Потянуться вверх, почувствуйте вытяжение позвоночника, рук, пальцев.</p> <p>Вытянуть руки в стороны, прогнуть грудью вперед, почувствуйте растяжение.</p> <p>Колени при повороте не смещать, плечи опустить и еще больше скручиваться.</p> <p>При наклоне коснуться руками пола, ноги не сгибать, почувствуйте свою гибкость.</p> <p>Полностью расслабьтесь.</p> <p>Третий лепесток – «ПоиграйКа» Жителям страны Гибкости нравится играть в перевоплощение. В этой игре они превращаются в животных. Вы готовы к таким превращениям? Раз, два, три, четыре, пять Собрались мы поиграть Игрокуб передавай, Улыбнись стоп его кидай. Стоп. Посмотрите ребяташки На картинке мишка.</p> <p>Сохраняем равновесие.</p> <p>Продолжаем играть Игрокуб передавать. Стоп. А вот лисичка на картинке.</p> <p>Игрокуб опять в игре Передай его скорей. Стоп. На картинке черепашка</p>	<p>Построение в круг. 1.«Я расту» И.п.: сед на фитболе, руки на поясе. 1. На входе выпрямить руки вверх. 2. На выдохе вернуться в и.п.(6 раз) 2. «Цветок расцвёл» И.п.: сед на фитболе, руки скрестно на груди. 1.На входе вытянуть руки в стороны. 2. На выдохе вернуться в и.п. (6 раз) 3. «Посмотри назад» И.п.: сед на фитболе, руки опущены. 1.На входе повернуться направо, левую кисть положить тыльной стороной на колено, правую руку убрать за спину. 2.На выдохе вернуться в и.п. Повторить на другую сторону. (6 раз) 4.«Наклоняюсь-выпрямляюсь» И.п.: сед на фитболе, руки вытянуты над головой, ноги прямые, и разведены в стороны, упор на пятки. 1. На вдох наклониться вперед, вниз. 2. На выходе вернуться в и.п. (6 раз) 5. «Я отдыхаю» И.п.: стоя у фитбола. 1. Лечь животом и грудью на фитбол, руки и ноги касаются пола, покачаться. 2. Вернуться в и.п. (6 раз)</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Дети передают игрокуб из рук в руки.</p> <p>Ребенок кидает игрокуб. «Мишка» И.п.: сед на полу, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу. 1. Взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы. 2. Выпрямить обе ноги в стороны вверх, придерживая их руками. 3. вернуться в и.п. (1 раз) Дети передают игрокуб из рук в руки. Ребенок кидает игрокуб. «Лисичка» И.п.: сидя на коленях, голени и стопы вместе. 1. Сесть на пол справа (слева), согнутые ноги остаются слева (справа). 2. вернуться в и.п. (1 раз на каждую сторону) Дети передают игрокуб из рук в руки. Ребенок кидает игрокуб. «Черепашка» И.п.: сидя на</p>	<p>Физическое развитие</p>
--	--	---	--	----------------------------

2 мин.	Заключительная часть	<p>А еще жителям страны Гибкости нравится игра «Двигательная угадайка».</p> <p>Кто выходит на охоту За лягушкой на болото? Принимаем позу «Цапля» и считаем до пяти.</p> <p>Тянемся руками в сторону. Удерживаем равновесие.</p> <p>Он пятнистый, с длинной шеей, Где-то в Африке живет. Встаём позу «Жираф» и считаем до пяти</p> <p>Поднятая нога образует со спиной прямую линию, смотрим в пол.</p> <p>А сейчас для вас, ребята творческое задание «Придумай упражнение на гибкость» из положения сидя. Ребята, наше занятие подошло к концу, в шеренгу становись. Ребята, кому понравился Гибкоцветик похлопайте в ладоши. А для кого занятие было интересным, помашите ручками.</p> <p>Внимание, направо, в группу шагом марш. До свидания, ребята.</p>	<p>колених, руки опущены вдоль туловища. 1.наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки вдоль туловища на тыльной стороне ладони. 2. Вернуться в и.п. (1 раз)</p> <p>Ответы детей «Цапля» И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1. Согнуть правую (левую) ногу, поставить стопу на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра, руки в стороны. 2. Вернуться в и.п. (1 раз на каждую ногу).</p> <p>Ответы детей «Жираф» И.п.: стоя, руки опущены.1 Наклонится, ладони поставить на пол дальше от стоп, пятки от пола не отрывать, понять вверх правую (левую) ногу. 2 вернуться в и.п. (1 раз на каждую ногу).</p> <p>Дети показывают упражнения</p> <p>Дети строятся в шеренгу.</p> <p>Ответы детей</p> <p>Под музыку ребята выходят из зала Ответы детей</p>	<p>Физическое развитие</p> <p>Развитие творческих способностей</p> <p>Рефлексия</p> <p>Физическое развитие</p>
--------	----------------------	---	--	--