

ИОМС Управление образования Островского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад «Берёзка» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением художественно-эстетического развития детей»
Муниципального образования «Островский район»
ул. Меркурьева, 6а, г.Остров, 181350, т. 3-19-59.

Спортивно-оздоровительное развлечение с элементами ЛФК «Гибкий носок» В старшей группе.

Воспитатели: Ильина Т.А. Семенова Н. П.

Задачи: Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. развивать координацию движений, ловкость, выносливость. Приобщать к здоровому образу жизни, развивать творческую способность в выполнении упражнений.

Пособие: 2 колокольчика, 2 наклонные доски (ширина 15 – 29см.), 9 обручей малого диаметра, рефлекторная дорожка, игрушки “Киндер сюрпризы”, альбомы на каждого ребенка, фломастеры на каждого ребенка.

Мотивация: образно-игровое занятие.

Ход занятия

Дети проходят в зал по рефлекторной дорожке, строятся в одну шеренгу.

Ведущий: Сегодня мы с вами отправимся путешествовать, встретимся с различными животными и с природой, которая нас окружает. Направо.

1. *Ходьба*: лошадка (ходьба с высоким подниманием колен, носок тянуть вниз), паучки (ползание с опорой на ноги впереди, а рук сзади за спиной), кошка крадется (на носках руки на поясе).

2. *Бег*: с захлестом голени назад, высоко поднимая колени, змейкой.

Ходьба, перестроение тройками.

Комплексы специальных упражнений, направленный на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп (проводится под ритмическую музыку)

1. *“Танцующий верблюд”*.

И.П. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. *“Забавный медвежонок”*.

И.П. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. *“Смеющийся сурок”*.

И.П. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – и.п.

4. *“Тигренок потягивается”*.

И.П. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 – выпрямить ноги, упор лежа, спинку прогнуть;
3-4 – и.п.

Ведущий: Хорошо размялись, можно немного отдохнуть и порисовать. Но рисовать мы будем ножками в воздухе. (Дети принимают положение, сидя, руки в упоре сзади.) Я вам буду загадывать загадки, а вы их отгадывать.

Комплекс "Загадки" (проводится под спокойную музыку)

Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны "нарисовать" то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

1. *"Солнце"*.

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

И.П. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. *"Туча"*

По небу ходила, солнышко закрыла.

Только солнце спряталось – и она расплакалась.

И.П. – то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. *"Молния"*.

Летит огненная стрела, никто ее не поймает:

Ни царь, ни царица, ни красна девица.

И.П. – то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями

нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. *“Дождь”*.

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет.

И ни куда я не иду, покуда он идет.

И.П. – сидя, согнутые ноги врозь, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно (“дождь барабанит по стеклам”), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

Ведущий: Хорошие, ребята, с вас художники получились. Молодцы!

Общеразвивающие упражнения.

1. *Лазание:* по гимнастической стенке свободным способом. Хват руками 4 пальчика сверху, 1(большой) снизу. Планка гимнастической лесенки посередине ступни (2раза).
2. *Равновесие:* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз руки на поясе (2 раза). Бег по наклонной доске вверх и вниз руки свободно (2 раза).
3. *Прыжки:* из обруча в обруч на двух ногах, приземляясь мягко на носки с переходом на всю ступню (2раза).

Подвижная игра “Бездомный заяц”.

Ведущий: Я хочу поиграть с вами игру, которая называется бездомный заяц.

Послушайте внимательно правила игры.

Правила игры: На полу раскладываются обручи малого диаметра по количеству детей. Дети становятся в обручи – это их домики. Когда ведущий включает музыку, “зайцы” скачут по всему залу на носочках. В это время ведущий убирает несколько обручей. Музыка выключается, “зайцы” должны занять любой свободный домик. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок.

Ведущий: Хорошо повеселились. Немного отдохнем. (Дети садятся на стульчики, под которыми стоят ведерки с киндерами и лежат альбомы с фломастером.)

Малоподвижная игра "Кто быстрее соберет киндеры пальцами ног".

Ведущий: Молодцы! Послушные у вас ножки. А рисовать они умеют? Нарисуйте мне отгадки на загадки, которые я загадывала в начале занятия. (Дети рисуют солнце, тучи, молнию, дождик).

Ведущий: Отличные рисунки, но ножки немного устали. Сделаем им массаж!

Игровой самомассаж для ступни и пальцев ног.

Речитатив:

Пальчики на ножках, как на ладошках, *Выкручивание правой рукой левого*

Я их смело покручу, и шагать начну. *пальчика и наоборот.*

Разведу вперед-назад. *Играют пальчиками ног.*

И сожму руками. *Сжимание ладонями пальцев ног.*

Здравствуйте, пальчики!

Гномики лесные,

Здравствуйте, пальчики,
Игрушки заводные.

Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой ноге.