Малахова Ольга Васильевна

МБДОУ ДС КВ №17 "Весёлые гномики"

Инструктор по физической культуре

**«Насекомые луга»**

**Цель:** воспитывать интерес к накоплению положительного опыта в оздоровлении ( массаж, дыхательная гимнастика, самоконтроль).

**Задачи:**

 – упражнять детей в ходьбе: с разным положением рук и ног, по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, перестраиваться из одной колонны в две; в беге короткой и длинной «змейкой»;

– учить в лазании по наклонной лестнице с переходом на соседний пролет; в ходьбе по бревну « гимнастический шаг»;

 – упражнять в умении прыгать на двух ногах в высоту, через модули, в метании мешочков в вертикальную цель;

– развивать ловкость, равновесие, двигательное творчество в изображении насекомых в подвижной игре;

 – формировать, расширять знания о насекомых;

 – воспитывать осознанное восприятие к выполнению оздоровительных упражнений, используя здоровьесберегающие технологии.

**Оборудование:** плоскостные цветы, модули, гимнастическая лестница, шведская стенка, гимнастическое бревно, мешочки с песком, вертикальная цель (цветы), обруч.

 **Ход занятия**

 Дети входят в зал, подходят к инструктору по физической культуре.

 Педагог предлагает отправиться на луг, чтобы посмотреть, как живут насекомые. Луг, это место где растут красивые и полезные растения и цветы: душица, мята, подорожник, васильки, клевер, одуванчики и ромашки. И еще десятки других. Здесь летают бабочки и пчелы, которые собирают пыльцу, чтобы получился один из самых полезных продуктов для человека — мед.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на плечи впереди стоящему «Гусеница», на пятках, руки в стороны - «божья – коровка», ходьба на корточках - «червячки». Перестроение в две колонны, «Муравьи – труженики » - ходьба парами по гимнастической скамейке, неся бревна (модули) над головой; «клоп – солдатик » - прыжки по линии с продвижением вперед, руки вдоль туловища. «Пчелка» - легкий бег короткой и длинной «змейкой».

 Бабочки сели на цветы. (На полу разложены плоскостные цветы, вырезанные из бумаги.)

**Дыхательное упражнение «Аромат цветов»**

Исходное положение – основная стойка, руки опущены. 1- 2 – вдох носом; 3 – 4 – на выдохе произнести «Ах!». Повторить 4 раза.

**Точечный массаж**

(Бабочка умывается)

**ОРУ «Бабочки»**

**«Бабочки»**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – наклон головой вправо; 2 – влево; 3 –поднять вверх; 4 – опустить вниз. Повторить 4 раза.

**«Бабочки машут крылышками»**

Исходное положение – то же, руки вверх. 1 – развести руки в стороны, соединить лопатки;

2 – Исходное положение. Повторить 6 раз.

**«Бабочки пьют цветочный сок»**

Исходное положение – то же, руки согнуты в локтях, указательные пальцы вперед – хоботок.

1 – 2 – наклон вперед; 3 – 4 – Исходное положение. Повторить 6 раз.

**«Бабочка садится на цветок»**

Исходное положение **–** узкая стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны, взмах руками, как крыльями; 2 – сесть, обхватить руками колени; 3 – руки в стороны; 4 – Исходное положение. Повторить 6 – 8 раз.

**«Бабочка играет лапками»**

Исходное положение – лежа на спине, упор на локти. Упражнение

« велосипед» - поочередное сгибание и выпрямление ног (12 раз).

**«Бабочка устала»**

Исходное положение – лежа на животе, руки за спиной в замок. 1 – поднять верхнюю часть туловища и ноги вверх; 2 – Исходное положение. Повторить 6 раз.

**Основные виды движений**

**« Паучок»**

Лазание по наклонной лестнице, с переход на шведскую стенку. Ходьба приставным шагом по шведской стенке.

**«Муравьи»**

Ходьба по бревну «гимнастическим шагом», руки в стороны.

**«Блоха»**

Перепрыгивание на двух ногах в высоту, через модули.

**«Клещ»** Метание мешочков в вертикальную цель (цветы).

**Гимнастика для глаз «Паучок»**

Пау – пау – паучок,

Дети вытягивают перед собой паучка на палочке.

Паутиновый жучок.

Он на веточке сидел

Фокусируют взгляд на паучке и, проговаривая слова,

Да на солнышко глядел.

Перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая ее движение взглядом.

Паутинку натянул,

Покачался и уснул.

Закрывают глаза, опустив паучка вниз.

**Подвижная игра «Паук и мухи»**

В начале игры выбирается водящий – паук, который находится (живет) на паутинке (обозначенное место). Остальные дети играют роль мух. Играющие разбегаются по всему залу (мухи летают, жужжат).

 По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают, останавливаясь в том месте, где застал сигнал. Паук выходит в центр зала и внимательно смотрит на мух. Того, кто пошевелится, паук отводит в сторону паутину.

**Массаж спины «Комарики»**

Стоя по кругу, дети выполняют друг другу массаж спины (пощипывание, поглаживание, постукивание).