Министерство образования Республики Казахстан

Алматинская область

Енбекшиказахский район

Село Шелек

ГККП Детский сад № 38 «Гулдер»

**Конспект открытого занятия по физическому воспитанию с использованием психогимнастики и круговой тренировки в старшей русской группе»Дюймовочка»**

**Тема: «Прогулка по сказочному лесу»**

Воспитатель:Нольфина Е.Г

**Тема:** Прогулка по сказочному лесу.

**Цели и задачи:**

Закрепить выполнение физических упражнений для профилактики плоскостопия, а также формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений.

Упражнять детей в ходьбе по скамейке, удерживая равновесие: в прыжках из обруча в обруч, в ходьбе по канату: в ходьбе и беге змейкой между кеглями. С помощью физических упражнений развивать память, внимание, воображение , волю.

Создавать на занятии положительный эмоциональный настрой с помощью музыки. Устранить замкнутость, снять усталость с помощью водной имитации.

Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.

Билингвальный компонент:

**Материально-техническое оборудование**: массажные дорожки, кубики, обручи, маска волка, скамейка, канат, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы действий | Действия воспитателя | Деятельность детей |
| Мотивационно –побудительный | Ребята у нас сегодня необычное путешествие в сказочный лес, попасть . в который можно только с хорошим настроением и добрым сердцем  -ребята , давайте найдем свое сердечко, прижмем обе руки к груди и прислушаемся как стучит сердечко:тук-тук-тук  А теперь представьте что у вас вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам и ногам.. его столько много, что оно не вмещается в нас. Давайте пошлем друг другу и гостям немного света и тепла | Звучит спокойная музыка дети встаю в круг  Прижимают руки к сердцу и слушают как оно стучит.  Протягивают руки вперед и посылают тепло всем всем всем.. |
| Организационно- поисковый | Звучит музыка леса  -теперь мы можем оправиться по лесной тропинке которая выведет нас на солнечную поляну. Идти нужно аккуратно по дорожке, по каменной дорожке, по сучкам, по следам  Игра «Тропинка»будьте внимательны  «Тропинка»  «Копна»  «Кочки»  Разминка на полянке(ОРУ)  1.И.п:ноги вместе, руки на поясе.  2. И.п:ноги вместе, руки на поясе.  3.и.п:ноги на ширине плеч, руки внизу.  4. .и.п:ноги на ширине плеч, руки внизу.  5.и.п:ноги на ширине плеч,руки на поясе  6.и.п: ноги на ширине плеч, руки на поясе  7.и.п: ноги на ширине плеч, руки на поясе  8. и.п: ноги на ширине плеч, руки на поясе  9.и.п: ноги на ширине плеч, руки на поясе  10.и.п сидя на коленях руки на поясе  11.и.п: ноги вместе, руки внизу  12»Бабочка»упражнение на восстановление дыхания  Медленная ходьба по кругу, машем крыльями, бабочка летит к ручью  Упражнение «Хрустальная вода»  (проводится по звучание воды- музыка)  Ребята на нашей поляне много интересного: бревно с сучками. Болото с кочками, колючие кусты, тонкая дошечка и еще нам предстоит помочь белке заготовить орешки  ОД(способ организации поточный)  Подвижная игра «Серый волк»  Игра малой подвижности»Дрозд» | Ходьба по массажным дорожкам  Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий  Идут кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают.наклоняя голову чуть-чуть вниз, и идут друг за другом.  Берутся за руки образуя круги напрявляются к центру круга. Затем расходятся и снова идут друг за другом.  Положив руки на голову иду по кочкам. Бег широким и мелким шагом в чередовании с обычной ходьбой(2 раза)  Идут по кругу , делятся и выстраиваются в 3 звена.  Наклоны головы вверх. Вниз.  Наклоны головы влево вправо.  Поднимаем плечи вверх-вниз, одновременно  Поднимаем плечи вверх вниз поочередно  Наклоны туловища вправо-влево  Наклоны туловища вперед-потянуться за руками  Пружинящие наклоны туловища на три счета  Покачивание бедрами вправо влево  Приседы на правую и левую ногу  Поднятся на колени, рпуки вверх- опустится на пятки в и.п  Хлопки внизу и вверху, руки прямые  Восстанавливают дыхание  Присесть набрать в пригоршни «воды», поднять руки с « водой» вверх и вылить на себя воду. Часто подпрыгивая на месте( 3 раза)  Перестроение в колонну по одному  Ходьба по канату приставным шагом  Ходьба и бег змейкой между кеглями( пройти и пробежать между колючими кустами не задевая их)  Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка(пройти по упавшему изогнутому дереву, осторожно перешагивая сучки)  Метание мяча в горизонтальную цель вправо и левой рукой(забросить в корзину шишку)  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч( прыгать с кочки на кочку) |
| Рефлексивно -коррегирующий | Релаксация «Волшебный сон»  Реснички опускаются  Глазки закрываются  Мы спокойно отдыхаем  Сном волшебным засыпаем  Дышим легко, ровно глубоко  Наши руки отдыхают  Ноги тоже отдыхают  Отдыхают засыпают  Шея не напряжена  И расслаблена она  Губы чуть приоткрываются  Все чудесно расслабляются  Хорошо нам отдыхать  Но пора уже вставать  Крепче кулачки сжимаем  Их повыше поднимаем  Потянуться улыбнуться  Всем открыть глаза  Проснуться  Нам пора возвращаться домой | Выполняют упражнения под музыку  Дети садятся в позу лотоса и делают глубокий вдох и выдох  Строятся в одну колонну и выходят из зала |