|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Image0063.BMP | D:\1.jpg | Image0062.BMP |
| **Муниципальное дошкольное образовательное учреждение****детский сад № 117 «Электроник» комбинированного вида****городского округа город Буй** |

**Конспект занятия**

**кружка «Растём здоровыми»**

**с использованием игровых технологий.**

 Разработала

Кокошникова Н.Н.

инструктор по ФИЗО.

2010 г.

Задачи:

* Формировать навык правильной осанки;
* Развивать мышечную систему путем выполнения упражнений и тренировки в основных видах движений;
* Упражнять в правильной постановке ног при ходьбе;
* Укреплять мышцы и связки стопы;
* Воспитывать интерес к занятиям, желание соревноваться, ловкость, быстроту реакции, силу.

Оборудование:

* ребристые доски;
* массажный коврик;
* «камушки»;
* «дорожки следов»;
* полиэтиленовые бутылки, мешочки по числу детей;
* флажки (красный, желтый, синий, зеленый);
* гимнастическая стенка;
* спортивный комплекс;
* пуговицы;
* две чашечки.

Место проведения:

 Физкультурный зал.

Форма:

 Спортивная форма, босиком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Длит., темп | Методические указания |
| 1 часть:Дети встают у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, и пятками.Разворот носков 30 0.-По команде «Разойдись!» дети бегают, прыгают, ползают на четвереньках по площадке под музыку.По команде «Встань прямо!» - принимают правильную осанку у стен, положив на голову мешочек.«Разойдись!» - дети двигаются по площадке, неся на голове мешочек, руки в стороны.«Встань прямо!» - дети занимают и.п. у стены. Сделать шаг вперед, зафиксировать правильную осанку, мешочек на полу.-На красный сигнал – дети идут по красным следам (на носках).Желтый сигнал – на пятках.Синий – х. по следам с разворотом 300.Все сигналы вместе – на внешней стороне стопы.Зеленый сигнал – бег по залу с заданием (боковой галоп, бег на носках, обычный бег, с высоким подниманием бедра…).На сигнал «Встань прямо!» - принять правильную осанку.Упражнение на дыхание.2 часть:-Бег на поскоках по кругу, проговаривая слова, остановиться, выполнить упражнения по показу детей с использованием нетрадиционного оборудования.-Выполнение различных движений под музыку.По сигналу «ловцы» - лазание по гимнастической стенке, веревочной лестнице, канату, шесту.-По полу разложены: ребристые доски, «камушки», массажный коврик, дорожка «пуговки».По сигналу «Не оставайся на полу» - дети встают на пособия.3 часть:-По сигналу дети пальцами ног собирают пуговицы в своей чашечке.-Дети сидят на полу в двух шеренгах, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, захватить стопами бутылку и передать другому. Чья команда быстрее передаст.Отдых: спокойно лечь на пол, закрыть глаза, расслабиться. | 5 сек.средний 1,5 мин.10 сек.1-1, 5 мин.10 сек.3 – 4 мин.20 мин.5 мин. | Игра «Встань прямо»Игра «Будь внимателен»П/и «Затейники» ( с полиэтиленовыми бутылками)П/и «Ловля обезьян»П/и «Не оставайся на полу»Эстафета «Чья команда соберет пуговицы»Эстафета «Быстро передай»Игра «Тряпичная кукла». |