**Работа инструктора по физической культуре**

**С детьми дежурной группы**

**В летний период**

**По физическому развитию**

**2020г**

**Оздоровительная гимнастика**

**в летний период на свежем воздухе.**

**По программе « Са-Фи-Дансе».**

**Подготовила**: Инструктор по физической культуре Карамышева Т.В. МДОУ «Светлячок». с. Рыбушка

2020г

Тема: «Здравствуй Лето!».

Цель: укреплять здоровье детей развитие физических навыков с использованием оздоровительной гимнастике по программе «Са-Фи-Дансе».

Задачи:

* -способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
* -формировать правильную осанку;
* -содействовать профилактике плоскостопия;

Оборудование: коврики на каждого ребенка.

Предварительная работа:

* ежедневное выполнение утренней гимнастике на свежем воздухе.
* бодрящая гимнастике после сна.

Ход непосредственной образовательной деятельности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание НОД | ДозировкаТемпДыханиевремя | Организационно методические указания |
| I.II.1.23.4.5.6. | Водная часть:-дети спокойно входят на веранду разуваются и садятся на свой коврик. ***Медитация и самомассаж «С добрым утром»***С добрым утром, глазки!Вы проснулись? Да! С добрым утром, ушки!Вы проснулись? Да! С добрым утром, носик!Ты проснулся? Да! С добрым утром, щечки!Вы проснулись? Да!С добрым утром, ротик!Ты проснулся? Да! С добрым утром, дети!Вы проснулись? Да! (хлопают в ладоши)**Основная часть гимнастики**:ОРУ сидя по турецки на коврике. - И.п.сидя по турецки. Руки на коленях. Поднять руки вверх, вращение кистями рук, вернуться в и.п.- Руки на коленях, спина прямая. Поднять руки вверх, движение пальцами рук одновременно закрыть и открыть ладони. вернуться в и.п.-И.п. сидя на ковре вытянуть ноги вперед, упор руками сзади. Шевеление всей стопы ноги поочередно левая затем правая .- И.п. сидя на ковре вытянуть ноги вперед, руки на пояс. Согнуть колени обхватить колени руками (задержать движение), вытянуть ноги вперед руки вытянуть в стороны.- И.п. лежа на животе. Руки согнут в локтях. Ноги вместе вытянуты, согнуть в коленях выполнить махи ногами, и покачивание головой, вернуться в и.п.-И.п. Стоя ноги на ширине стопы, руки на пояс; прыжки на двух ногах, на 4хлопок над головой. | 1мин.ритмичнободро40сек6минбодроумеренныйтемп4-5раз4-5раз6-7раз5раз5-6раз.8раз.. | ***Дети с ИФК выполняют***Спокойно готовятся к гимнастике.Сидя по турецки.-поглаживают глаза.-потягивание ушных раковин вверх и вниз, растирают ладонями.-поглаживают нос большим пальцем.-подушечками пальцев легко постукивают по щекам.-вытягивают губы трубочкой, затем широко улыбаются.Спина прямая, колени разведены в стороны.Потянуться за руками посмотреть на движение пальцев.Спина прямая, выполнить плавные движения носком ноги вперед назад, круговые движения всей стопы.Прогнуть спину, грудь вперед, обхватить колени ног, задержать движение затем выпрямить ноги носки ног вытянуть.Выполнить поочередные махи ногами и головой лежа на коврике.Прыжки выполнить легко пружиня коленями ног, на 4подпрыгнуть выше и выполнить хлопок. |
|  | **Заключительная часть:**-Ходьба на месте. ***Игропластика******хатка – йога «Купание жабы»***И.п. стоя, мышцы тела расслаблены, колени чуть согнуты, руки вдоль тела. Руки от груди расходятся в стороны, каждая рука описывает круг; одновременно расправляются ноги, расправляется грудная клетка, втягивается живот, вытягивается шея и приподнимаются пятки. Так делается несколько кругов.руки через стороны сходятся перед грудью. При этом совершаются те же сопутствующие движения, что и в первой фазе.***Релаксация(стоя)******«Солнышко и тучка»***Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох).Спокойная ходьба.Дети выходят с веранды на площадку.  | 1минумеренныйтемп.1мин.вдохвыдохвыдохвыдохУмеренныйтемп.Медленныйтемпвремя10мин | Спокойная ходьба по залу.Выполнять по показу инструктора, вместе со всеми детьмиПри этом совершаются те же сопутствующие движения, что и в первой фазе.Дети выполняют импровизацию движений. Загораем на солнышке.Задерживаем дыхание.Выдыхаем спокойно. |
|  |  |  |  |

Оздоровительная гимнастика для детей младшей подгруппы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | **Водная часть:**-дети спокойно входят на веранду разуваются и садятся на свой коврик. ***Медитация и самомассаж «С добрым утром»***С добрым утром, глазки!Вы проснулись? Да! С добрым утром, ушки!Вы проснулись? Да! С добрым утром, носик!Ты проснулся? Да! С добрым утром, щечки!Вы проснулись? Да!С добрым утром, ротик!Ты проснулся? Да! С добрым утром, дети!Вы проснулись? Да! (хлопают в ладоши)**Основная часть гимнастики**:1.Ходьба с перешагиванием через шнуры.Бег врассыпную.ОРУ без предметов.2.И.п. -ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в исходное положение.3.И.п.- тоже, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.4.И.п. –стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.5. И.п. –лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед.6.И.п. –ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.7.Ходьба в колонне по одному. | 1минСпокойно30сек.3мин2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза3-4раза5-6раз1круг. | ***Дети с ИФК выполняют***Спокойно готовятся к гимнастике.Сидя ноги в стороны.-поглаживают глаза.-потягивание ушных раковин вверх и вниз, растирают ладонями.-поглаживают нос большим пальцем.-подушечками пальцев легко постукивают по щекам.-вытягивают губы трубочкой, затем широко улыбаются.В свободной форме за ифк.Спина прямая, плавные движения руками (крыльями).За спину завести руки и положить ладонь на ладонь.Стоя на коленях прогнуть спину. носки ног оттянуть.Произвольные движения ногами, (велосипед).Прыжки в свободной форме в разных направлениях.Ходьба за ИФК |
| 3. | **Заключительная часть.** Упражнение на дыхание.«Помаши крыльями, как петух».И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку!».Спокойная ходьба. | 1минСпокойные движенияВдохвыдох | Проследить задыханием детей.Руки поднять вдох, руки опустить выдох. |

Тема: «Поход в зоопарк».

Цель: укреплять здоровье детей развитие физических навыков с использованием оздоровительной гимнастике по программе «Са-Фи-Дансе».

Задачи:

* -способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
* -формировать правильную осанку;
* -содействовать профилактике плоскостопия;

Оборудование: коврики на каждого ребенка.

Предварительная работа:

* ежедневное выполнение утренней гимнастике на свежем воздухе.
* бодрящая гимнастике после сна.

Ход непосредственной образовательной деятельности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание НОД | ДозировкаТемпДыханиевремя | Организационно методические указания |
| I.II.1.2.3.4.5.6. | Водная часть:-дети спокойно входят на веранду разуваются и садятся на свой коврик. ***Медитация и самомассаж «Утро начинается!»***Утро начинается, начинается.Все дети просыпаются ,просыпаются. Ветерок по дует нам в лицо, по качает деревцо.Позовет ребят с собою далеко.Дети побежали, прыгали,скакали. И немного все устали. Присели на пенечки ,затем попрыгали по кочкам. Походили по лесам, по смотрели тут и там. И совсем проснулись!**Основная часть гимнастики**:ОРУ сидя по турецки и лежа на спине.  - И.п. сидя по- турецки. Руки на коленях. Поднять руки в стороны потягивание за рукой, вращение кистями рук, вернуться в и.п.- Руки на коленях, спина прямая. Наклониться подбородком к левому колену, затем к правому. вернуться в и.п.-И.п. сидя на ковре вытянуть ноги вперед, упор руками сзади. Правой ногой потянуться в левую сторону, левой ногой в правую сторону.(поочередно).- И.п. лежа на ковре вытянуть ноги вперед, руки в стороны. Согнуть колени обхватить колени руками (задержать движение), вытянуть ноги и руки вытянуть в стороны.- И.п. лежа на животе. Руки согнут в локтях. Ноги вместе вытянуты, согнуть в коленях выполнить махи ногами, и покачивание головой, вернуться в и.п.-И.п. Стоя ноги на ширине стопы, руки на пояс; прыжки на двух ногах, на 4хлопок над головой. | 1мин.ритмичнободро40сек6минбодроумеренныйтемп4-5раз4-5раз6-раз6раз5-6раз.8раз.. | ***Дети с ИФК выполняют***Спокойно готовятся к гимнастике.Сидя по турецки.-поглаживают глаза, щеки, уши.-руками машем себе в лицо, дуем легко на ладони. покачивание туловища.Бег на месте, прыжки на месте на двух ногах, по скоки на одной ноге поочередно.Ходьбе вперед, назад, на месте. Рука прикладывается ко лбу повороты влево(вправо).Прыжок в высоту на месте хлопок над головой.Спина прямая, колени разведены в стороны.Подбородком коснуться руки и колено ноги.Спина прямая, выполнить плавные движения носком ноги влево, вправо.Прогнуть спину, голову подтянуть к коленям, обхватить колени ног, задержать движение затем выпрямить ноги носки ног вытянуть.Выполнить поочередные махи ногами и головой лежа на коврике.Прыжки выполнить легко пружиня коленями ног, на 4подпрыгнуть выше и выполнить хлопок. |
|  | **Заключительная часть: Акробатические упражнения**-Ходьба на месте.«**верблюд»**- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взятьсяобеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.**«кошечка**» - встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»;«пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет);«**цапля»** - стойка на одной ноге;***Релаксация(стоя)*** **«**Гуси шипят».И. п. - встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш». Возвратиться в и. п. - вдох.Спокойная ходьба.Дети выходят с веранды на площадку.  | 1минумеренныйтемп.2-3разаПо1разу1мин.вдохвыдохвыдохвыдохУмеренныйтемп.Медленныйтемпвремя10мин | Спокойная ходьба по залу.Выполнять по показу инструктора, вместе со всеми детьмиУпражнение выполняется с помощью ИФК..По показу ИФК и ребенка.Дети выполняют импровизацию движений.ИФК следит за полным восстановлением дыхания.Передать образ гуся движением тела.. |
|  |  |  |  |