Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Рябинка»

**Цикл физкультурных занятий с нестандартным оборудованием в домашних условиях для детей старшего дошкольного возраста**

**Занятие 1**

**«Волшебный листочек»**







Инструктор по физической культуре

Курбанова Джамиля Османовна

г. Новый Уренгой

2020 г.

Цель: вызвать у детей интерес во время карантина к выполнению физических упражнений с нетрадиционным предметом – листом бумаги.

Задачи:

- развивать координацию движений, способствовать поддерживать динамическое и статическое равновесие, ориентироваться в пространстве.

- развивая меткость и глазомер упражнять в выполнении различных действий с бумажным мячом. Продолжать развивать мелкую моторику.

- формировать представления детей о возможности конструирования из бумаги различных предметов, которые можно использовать в игровой двигательной деятельности.

- развивать творческую, познавательную активность в процессе разрешения проблемных ситуаций.

Оборудование: Разноцветные листы бумаги, «корзины» для метания.

Ход занятия

**Вводная часть**

Построение. *Инструктор показывает конверт с письмом от «Весёлого ветерка».* Откроем письмо?

Я весёлый ветерок

Шлю в подарок вам листок.

Интересно с ним играть

Постарайся угадать,

Чем листочек может стать?

*Инструктор предлагает отправиться в путешествие с волшебными листочками. Дети маршируют (на месте), держа листочек как будто папку бумаги.*

Инструктор: чтоб не мокнуть под дождём крышу мы с собой берём. (*Дети поднимают двумя руками лист и держат его над головой, продолжают движение*)

Инструктор: А можно ли листом бумаги укрыться от солнца и дождя? Как это сделать, не держа лист руками? (*Дети пытаются ходить с листом бумаги на голове. При этом обсуждают с инструктором проблему, при каких условиях лист не соскользнет с головы.* Должна быть правильная осанка: голова поднята, спина прямая, плечи расправлены, идти следует не спеша.)

Инструктор: подул ветер, поднимает листочки, срывает их с головы, кружит по воздуху. (*Каждый ребёнок кружится на месте держа свой листок высоко над головой*.)

Инструктор: после дождя образовались глубокие и широкие лужи. Что можно сделать из листочков что бы перейти через лужи? *(мостик)* Да, наши листочки превратились в мостики. Давайте их положим на пол, «на лужу», и, пройдем по мостику. А пройти вы можете любым способом, каким хотите: на носочках, на пяточках и т.д., кому как хочется.

Инструктор: А сейчас я вам хочу предложить свой вариант. Мы вообще не будем наступать на мостик, мы через него перепрыгнем. (*Дети прыгают.*)

**Основная часть**

Инструктор: вышло солнце и лужи быстро высохли. Возьмите свои листочки в руки. Поиграем с ними.

ОРУ с листом бумаги

**1. «Подзорная труба».**

*Инструктор предлагает из****листа бумаги****скрутить подзорную трубу*.

И.п. ноги на ширине плеч. «Труба» в двух руках. Руки опущены вниз.

1 - приложить трубу к глазу,

2 - откинуть голову назад посмотрев в трубу,

3 - поставить голову прямо.

4 И.п. *(4-5 раз)*

**2. «Смотрим по сторонам»**

И.п. ноги на ширине плеч. «Труба» в двух руках. Руки опущены вниз.

1- приложить трубу к глазу и сделать поворот вправо.

2 - И.п.

3 - поворот влево.

4 - И.п. *(4-5 раз)*

**3. «Наклоны вниз»**

И.п. ноги на ширине плеч. «Труба» в двух руках. Руки опущены вниз.

1 - приложить трубу к глазу, сделать наклон к правой ноге, посмотреть через трубу на носок правой ноги.

2 - И.п.

3-4 тоже самое, наклон к левой ноге. *(6 раз)*

**4. «Приседания на пятки ног»**

И.п. стоя на коленях хват трубы двумя руками по краям, руки опущены вниз.

1 - сесть на пятки, руки вытянуть вперёд.

2 - И.п.

3-4 тоже самое. *(7 раз)*

Инструктор: Ребята, а как вы думаете, как можно перенести лист бумаги на большое расстояние без помощи рук?

*Дети вспоминают, какие части тела есть у человека, выдвигают различные версии и выполняют.* Возможные варианты переноса листа бумаги: идти, прижав лист бумаги к груди подбородком, зажав между плечом и щекой, зажав коленями передвигаться мелкими шагами.

Инструктор: Какую любимую детскую игрушку и в то же время физкультурное пособие можно быстро сделать из листа бумаги? *(Мяч)*

*Каждый ребёнок сминает комок «мячик»*

Упражнения с мячом:

- подбрасывание и ловля мяча двумя руками *(10 раз)*

- метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой *(3-4 раза)*

Подвижная игра: Дети разглаживают свои листы и кладут их на пол. Бегают вокруг листочков. По условному сигналу быстро становятся на свой листочек. Кто первым встанет, тот и победитель. *Усложнение:* дети должны сложить свой листочек пополам, уменьшить площадь опоры. И по сигналу встать на листочек, приняв позу на одной ноге. Удержать при этом равновесие *(2 раза)*

**Заключительная часть**

Инструктор: весело поиграли, набегались. Жарко, нужно ветерок пригласить в гости.

Дыхательное упражнение с листом бумаги *«Ветерок»*

*Дети держат лист бумаги перед собой на вытянутых руках. Делая вдох через нос, сильно дуют на него, выдыхая через рот. Добиваясь колебательных движений листа* *(3 раза)*

Инструктор: вот и подошло к концу наше увлекательное и необычное занятие. Вам понравилось занятие? А что именно вам понравилось?

А напоследок я предлагаю вам сконструировать из ваших волшебных листочков самолетики (могут помочь родители) и пустить их в полет по комнате. Попросите родителей сфотографировать или снять на видео этот процесс и отправить мне. Всем пока! Занимайтесь спортом и будьте здоровы!