Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Рябинка»

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

**Занятие 2**

**«Волшебный мешочек»**



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 нестандартным оборудованием – мусорным мешком.

Задачи:

- укреплять дыхательную мускулатуру детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям;

- упражнять в выполнении различных действий с мусорным мешком;  
- закреплять навыки правильного выполнения прыжка на месте в высоту;  
- продолжать развивать двигательные навыки;  
- способствовать формированию правильной осанки;  
- создать положительный эмоциональный настрой;

Ход занятия

**Вводная часть**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята!  
**Дети:** Здравствуйте!  
**Инструктор:** как ваше настроение?  
**Дети:** Отлично *(дети вытягивают руки вперед, поднимая большие пальцы кисти вверх)*  
**Инструктор:** сегодня у нас необычное занятие, с очень обычным предметом. Это что? *(Инструктор показывает мусорный мешок)*  
**Дети:** Мусорный мешок!  
**Инструктор:** А где мы встречаемся с этим предметом ?  
**Дети:** Магазин, дом…  
**Инструктор:** Сегодня мы с вами превратим эти мусорные мешки в волшебные мешочки и с их помощью мы отправимся в путешествие по сказкам. Для начала, давайте превратим наши мусорные мешки в волшебные мешочки *(каждый ребенок берет свой мусорный мешок).*  
  
**Дыхательная гимнастика***(вдох-выдох, надуваем мешки)*  
- Я хочу быть волшебником   
- Я хочу все превращать  
- Я хочу, чтобы этот пакет стал волшебным  
*(После все ребята поворачиваются направо)*  
  
**Инструктор:** Сказка начинается *(текст с исполнением упражнений)*  
В лесу, где-то на поляне, жил-был дедушка мороз,   
А у дедушки мороза находился красный нос.  
*(обычная ходьба друг за другом)*  
  
У дедушки мороза был тяжелый-тяжелый мешок.  
Он его поклал на плечи, по сугробам топ-топ-топ.  
*(Мешок в обеих руках, закидывается на правое плечо – ходьба на носках)*

Плечо у дедушки устало – на другое он поклал.   
*(Мешок на левом плече ходьба на пятках)*  
  
Дед наш шел далеко, пробирался через лес   
И никак не мог понять – и куда же он залез?   
*(Мешок в обеих руках – руки за головой шаг полуприсед)*

Всюду елки и деревья - вдруг он волка повстречал!  
Испугался он зверюгу, от него он убегал!  
*(Шаг ноги на ширине плеч, наклоны вперед с перехватыванием пакета из руки в руку между ног)*

Он от волка убежал, Бабку-Ежку повстречал  
Бабка-Ежка вслед за ним  
*(Прыжки на двух ногах в пакете с продвижением вперед)*

Подул ветерок и перенес нас в следующую сказку   
*(Раздается звук ветра)*

**Основная часть**

**ОРУ с мусорными пакетами «Путешествие на ковре самолете»**  
  
**1 – Рассматриваем ковер Аладдина**  
И.п. – стоя ноги на ширине ступни, мешочек открытой стороной к верху в обеих руках внизу.  
Руки вверх, вернуться в и.п. (5 раз).

**2 –** **Просмотр маршрута полета** *(мешочки постелили на пол)*  
И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе, поворот направо – рука ко лбу, вернуться в и.п. Поворот налево – рука ко лбу, вернуться в и.п.

**3 – Смотрим вдаль**   
И.п – то же, присесть, руки согнуть в локтях и сложить ладони на уровне глаз в «бинокль», вернуться в и.п. (4 р.)

**4 – Разгоняем тучи**   
И.п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре позади. Поднять ноги движением «велосипед», вернуться в и.п.

**Инструктор:** Посмотрите ребята, мы с вами разогнали все тучи! Но у нас новое препятствие, впереди высокие горы. Что же, интересно, за этими горами? Чтобы посмотреть, давайте прыгнем высоко (*прыжки на месте в высоту*).

А за горами аэропорт. Ребята, что такое аэропорт?

(*ответы детей*)

Давайте поиграем!

Игра «Самолеты» (*бег вокруг мусорного мешка*)

Дыхательная игра «Кто быстрей надует волшебный мешочек»

**Заключительная часть**

**Инструктор:** Ох, устали… Молодцы ребятки! Вот и закончилось наше путешествие с волшебным мешочком. Вам понравилось наше путешествие по сказкам?  
**Дети:** ДА!!  
**Инструктор:** А что вам понравилось, больше всего? *(Дети высказывают свое мнение)*  
**Инструктор:** Как хорошо, что у вас у всех такое хорошее настроение. У вас светятся улыбки и чтобы эти улыбки оставались с вами, надо обязательно заниматься спортом и укреплять свое здоровье, даже если нам приходится, пока, сидеть дома. Всем пока! Занимайтесь спортом и будьте здоровы!