

Ларионова Галина Васильевна

бакалавр пед. наук, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №205 «Новоград»

г. Чебоксары Чувашской Республики

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПУТЕШЕСТВИЕ В АФРИКУ

Аннотация: в данной статье конспект внеклассного мероприятия по двигательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста с использованием фитнес-аэробики в рамках проведения кружковой работы с детьми «Веселый фитнес».

Ключевые слова: Африка, фитнес-аэробика, укрепление здоровья.

Цель: Укрепление здоровье детей через физические упражнения.

Задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Образовательные:

1. Развивать выразительность двигательных действий.
2. Формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения.

Воспитательные:

1. Формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

Оборудование и инвентарь: веревка, бананы из картона, гимнастическая скамейка, ориентиры (2 шт.), модули разной высоты

Ход мероприятия

Воспитатель: – Ребята, сейчас у нас январь и на улице стало очень холодно, а так хочется побывать там, где сейчас жарко.

Сегодня я вам предлагаю со мной отправиться в путешествие в теплые страны. Я вам предлагаю побывать в Африке. А отправимся мы туда на воздушном шаре.

Трек 1 «Звук перемещения».

Этюд «Солнечный зайчик», элементы психогимнастики (упражнение на саморегуляцию, снятие телесного напряжения и напряжения мышц лица)

Сейчас мы сплетем большую корзину (дети становятся в круг, кладут руки на плечи друг другу). Посмотрите, какой огромный шар сейчас нас поднимет в воздух. Нужно обязательно произнести волшебные слова: «Земля прощай – в добрый путь!»

Закройте глаза и держитесь крепче. Делаем глубокий вдох-выдох, шар взлетел.

Вдох-выдох, вокруг нас белые пушистые облака, лучи солнца согревают щеки. Один лучик солнца заглянул в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке, поглаживайте его аккуратно. Он забрался на живот – погладьте животик. Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком. Посмотрите, как высоко мы взлетели! Стало прохладно, сожмитесь, обнимите свои плечи, потрите их ручками. Почувствуйте, как сразу стало теплее. Делаем вдох-выдох и наш воздушный шар снижается

Инструктор по физкультуре: Трек 2 «Африка, а мы уже здесь» (звуки Африки).

Вот мы и в удивительной стране – Африке. От солнца все в глазах искрится, а в джунглях звон везде летит, поют и летают разноцветные птицы, как же здесь красиво. Давайте вспомним животных, которые здесь живут.

1 часть. Трек 3 «Песня Красной Шапочки». Дети изображают животных, которые живут в Африке.

1. Ходьба в колонне по одному: «реки»: руки в стороны; «горы»: руки вверх; «крокодилы»: правую руку вверх, левую отвести назад- левую руку вверх,

правую отвести назад; (давайте покажем как бегемот открывает рот); «попугай»: руки согнутые над головой, кисть крест на крест (хохолки).

2. В Африке есть длинношеей граф – А зовется он (*Жираф*) Потянем шею как жираф. Ходьба на носках, руки вверх, указательный и средний пальцы вверх (рожки)

3. Серый, толстокожий африканский зверь. Он хоботом может открыть любую дверь. Ушастый очень он, конечно это – (Слон). Ходьба на четвереньках (руки, ноги прямые)

4. Любимое место обитания – Нил. Зубаст и коварен зеленый (*Крокодил*)

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки согнуты в локтях. Передвижение на ягодицах

5. В Африке бананов и фиников на пальме поляна, а любит их есть африканская (*Обезьяна*). Давайте покажем, как прыгает обезьяна. Прыжки с продвижением вперед, руки согнуты в локтях вверх, вниз

Кот размерами с быка, полосатые бока. Этот хитрый умник обитает в джунглях! (тигр). Ползание на четвереньках, по сигналу остановиться поднять согнутую ногу вверх и зарычать.

2 часть. *Трек 4 Весёлая зарядка – Зверобика*

1. «Зарядка для котят» И.п. – о.с.

В. сгибая руки в локтях вверх, имитируем мытье ушей кошкой. Сначала правой, левой рукой, потом двумя одновременно. Затем снова повторяют, но перед выполнением задания делают хлопок перед собой. Имитируем мытье лапок, имитируем мытье щек.

На последние слова дети делают три хлопка.

2. «Зарядка для змея». И.п.- о.с. ладошки сложены вместе.

В. Движения вперед рук, как змея. То же движение влево. То же движение вправо.

Движения вперед каждой рукой по очереди, движения вправо, влево каждой рукой в отдельности.

На последние слова дети делают три хлопка.

3. «Зарядка для обезьян». И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе поочередно локоть выставляем вперед. Прыжки. На последние слова дети делают три хлопка.

4. «Зарядка для цапли» И. п. стоя на одной ноге поворот головы вправо, затем влево.

И.п. – стойка- ноги врозь, руки в стороны, ладошками вверх. 1. Сжимая руки в кулаки, к плечам. 2. И.п. 3–6- наклоны вперед и в стороны. Самый сильный – это все же человек). Далее имитируем всех животных под темп музыки.

Трек 5. *«Африканский барабан»* ОВД:

1. Давайте посмотрим вокруг, что здесь за бревно? (Крокодил.) Пока он спит, давайте потихоньку пройдем по нему. «По крокодилу мы идём и нам весело, не теряем на ходу равновесие!» Ходьба по «бревну» (модулю) высота 20–25 см, длина 1,5–2 м. Следить за осанкой.

2. Прыжки через «пенечки» модуль в упоре на руках, высота 20 см.

3. Перепрыгивание через препятствия (барьерный бег), высота 10 см.

Трек 6 *«Мы – веселые мартышки»*. Подвижная игра *«Ловля обезьян!»*

Гимнастическая стенка и скамейки – это деревья в тропическом лесу. Из числа играющих назначаются ловцы обезьян 4–5 человек. Остальные играющие располагаются на гимнастической стенке, скамейке. Ловцы находятся на противоположной стороне площадки, они показывают задуманные движения. Обезьяны наблюдают и запоминают движения ловцов. По сигналу обезьяны слезают с деревьев, выходят на середину площадки и повторяют движения ловцов. По второму сигналу учителя, ловцы бегут за обезьянами, которые спасаются на деревьях. Обезьян, не успевших залезть на дерево, ловцы уводят в плен. Ловцам не разрешается до сигнала выбегать на площадку. Нельзя ловить обезьян запрыгнувших на скамейку, в обруч или встававших на рейки гимнастической стенки.

Методические указания: После 2–3 повторений выбирают новых ловцов обезьян.

Необходимо следить, чтобы дети спускались с гимнастической стенки до последней рейки, а не спрыгивали с неё.

3 часть. Трек 7. «Превращалки» с элементами стретчинга.

Ребята в Африке живет Бармолей, он любит пугать маленьких детей. Слушайте внимательно, когда он к нам будет приближаться, мы будем превращаться: «Береза», «Змея», «Тигр», «Лягушки».

Список литературы

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3–5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160 с.

2. Фирилёва Ж.Е. СА – ФИ – ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство-Пресс, 2006. – 352 с.