

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 16 «Ласточка»*

**Сценарий интегрированной совместной деятельности  
взрослого и ребенка по физической культуре**

***«За здоровьем вокруг света»***

***С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОСТОЧНОЙ ГИМНАСТИКИ***



**Возрастная категория воспитанников: дети 6-7 лет**

### **Интегрируемые образовательные области:**

познание, музыка, физическая культура, чтение художественной литературы.

### **Формы непосредственно образовательной деятельности:**

Вхождение в ситуацию, ситуативный разговор, создание проблемной ситуации, ситуация – действия, игровое упражнение, игра – тренировка, сопровождающая беседа, слайдовая презентация, ситуация – успех.

### **Цель совместной деятельности взрослых и детей:**

- Расширять представления детей о географическом расположении стран Востока, и Запада, животном и растительном мире, обитателей гор Индии, Японии, Китая;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту;
- совершенствовать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость;
- развивать опорно-двигательный аппарат;
- развивать мышцы плечевого пояса, рук, кистей и пальцев, благотворно воздействующих на все органы человека, в том числе на структуры головного мозга, используя комплекс восточной гимнастики;
- формировать координацию и согласованность движений различных частей тела;
- поддерживать умение сохранять правильную осанку;
- согласовывать ритм движений с музыкальным произведением;
- воспитывать выдержку, настойчивость, самостоятельность, творчество, фантазию.

**Материалы и оборудование:** презентация, проектор, экран, длинная веревка, скамейка, 3 набивных мяча, 2 пирамидки, 3 мешочка с песком, гимнастический мат, карты ОВД, 2 мяча, 2 хоппа, диск с монтированной записью, карточка с записанной релаксацией.

**Место проведения:** музыкальный зал д/с,

**Время проведения:** утренние часы

**Форма одежды:** майка, шорты, босиком

### ХОД ЗАНЯТИЯ.

Части занятия	Дозировка	Речь педагога	Примечание
Вводная часть. Свободное построение.		Дети, вы любите путешествовать? (ответы детей). Отлично, я тоже люблю путешествия, и сегодня мне хочется Вам предложить отправится в путешествие по самой большой части света - Азии, и одним глазком заглянуть на дикий Запад. Подойдите к экрану, рассмотрите карту Азии. Кстати, Азия древнее слово означает восток. Азия славится своими высокими горами Гималаями и чтобы попасть в страны Востока нужно их преодолеть. Вы готовы? (ответы детей) Но в горах путешественники всегда передвигаются в связке, идут друг за другом и крепятся друг к другу специальной веревкой с карабинами. Если	Слайд 4,5

<p>Построение детей в шеренгу по росту.</p>		<p>один оступился и упал, то с помощью этих веревок можно его вытащить и продолжать путь. Вот и мы возьмем с собой веревку и пойдём друг за другом одной связкой.</p>	
<p>Обычная ходьба с веревкой в руках.</p>	<p>1круг20с</p>	<p>В Гималаях очень много различных растений, будем держаться за них, подняв высоко руки.</p>	
<p>Ходьба на носках с поднятыми руками вверх,</p>	<p>1круг20с</p>	<p>В горах живут бурый медведь и медведь трубач.</p>	
		<p>Горы становятся все круче, карабкаемся по ним на четвереньках.</p>	
	<p>1круг20с</p>	<p>Внимание! Выпрямляемся, впереди скоростной спуск, двигаемся легко бегом друг за другом. В Гималаях среди ледников берет свое начало великая, и священная река Индии - Ганг передвигаемся по ней змейкой. В реке живет священный крокодил длиной до 7 метров. Двигайтесь осторожно, боком, лицом ко мне.</p>	<p>Слайд 6,7,8,9,10</p>
<p>Ходьба на внутренней стороне стопы -</p>			
<p>руки на поясе,</p>			
<p>ходьба на внешней стороне, руки на</p>	<p>1круг20с</p>		
<p>поясе.</p>	<p>40с</p>	<p>Вот мы с вами и перешли Гималаи, оказавшись в одной из восточных стран Индии. Вдохните аромат весны с чудесным запахом цветов.</p>	<p>Слайд 11</p>
<p>Ходьба на высоких четвереньках.</p>			
<p>Обычная ходьба с переходом на</p>			
<p>медленный бег. Медленный бег по</p>			
<p>залу,</p>	<p>1круг20с</p>		

<p>Медленный бег змейкой по периметру зала. Боковой галоп лицом в круг веревка в вытянутых вперед руках.</p> <p>Обычная ходьба, веревку положить на пол.</p>	<p>1круг20с</p>		
<p>Дыхательное упражнение «Аромат весны». Спокойная ходьба по залу с выполнением дыхательных упражнений. Остановка, встать, положить ладони себе на грудь, сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-а-ах!»</p>	<p>1круг20с</p> <p>2раза</p>	<p>В далекие времена восточные страны Китай, Япония, Индия всегда вели постоянные войны, чтобы противостоять противнику, нужно было закалять свое тело, дух, бороться со слабостями и болезнями. И в Индии придумали гимнастику, которая развивает мышцы плечевого пояса, рук кистей и пальцев, благотворно воздействуя на все органы человека, в том числе на мозг. Мы её с вами знаем, поэтому давайте, займем свои места, сядем по-турецки.</p>	<p>Слайд 12,13</p> <p>Слайд 14,15</p>

<p>сновная часть.</p> <p>Комплекс восточной гимнастики из и.п для ног ноги сложены по-турецки.</p> <p>1. «кувшинчик».</p> <p>И.п.ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх</p> <p>В.:1-2-поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой,3-4-и.п,5-6-разведение рук ладонями вниз,7-8- и.п.</p> <p>2. «Листочки»</p> <p>И.п. руки вверх</p> <p>В: 1-8 одновременные круговые вращения двумя руками и кистями вправо(полный круг),9-16-тоже влево</p> <p>3. «Шарфик»</p>	5-6р		Под музыку группы «На-на» «Фаина»
--	------	--	-----------------------------------

<p>И.п. руки вытянуты вперед</p> <p>В.: 1-4-медленно поднимать попеременно руки вверх волнообразными движениями кистями, 5-8-тоже с перемещением рук вниз</p> <p>4. «Цветочки-лепесточки»</p> <p>И.п. руки согнуты в локтях перед лицом, правая ладонь открыта вперед, левая - сжата в кулак</p> <p>В.:1-2- поочередно сжимать кисти в кулаки и разжимать, тоже вдвое быстрее</p> <p>5. «Китайский веер»</p> <p>И.П. руки согнуты в локтях на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки</p> <p>В.: 1-4- поочередные круговые веерообразные движения пальцами, начиная с мизинца,5-</p>	<p>3-4р</p> <p>30-40сек</p>		
---	-----------------------------	--	--

<p>8- повт. В обратном направлении.</p> <p>6. «Змея»</p> <p>И.П. ладони обеих рук сложены вместе пальцами вперед</p> <p>В.:1-4- змеевидные движения руками вперед,5-8- вверх,9-12- вправо, 13-16-влево</p> <p>7. «Принцесса Востока»</p> <p>И.П. руки согнуты в локтях на уровне шеи ладонями вниз, пальцы переплетены</p> <p>В.: 1-2- движения головой вперед-назад, 3-4- вправо-влево, 5-8 –по кругу</p>	<p>30сек</p> <p>5-6 р</p>		
--	---------------------------	--	--



<p>Медленный бег в игре «Передай жемчужину» по типу «Кто первый?» В беге мяч передается назад, последний получая мяч, перебегает и становится первым и так пока, первый снова не окажется на своем месте.</p> <p>Выполняется детьми самостоятельно, а педагог тем временем готовит оборудование для ОВД Круговой</p>	<p>2 цикла</p> <p>30сек</p>	<p>А сейчас отправляемся в другую страну Востока, которая находится на Японских островах в Тихом океане, которая первой встречает восход солнца, а значит новый день. Может кто-нибудь знает, что это за страна? Правильно, это Япония. Еще эту страну называют страной восходящего солнца. Есть в Японии такие люди - ловцы жемчуга, которые могут нырять в море, доставая жемчужину. Вы попробуете быть ловцами жемчуга?</p> <p>Вот вам жемчужина передавайте её друг другу во время медленного бега.</p>	
--	-----------------------------	---	--

тренировки.

Круговая тренировка:

-скамейка с разложенными на ней набивными мячами

-пирамидки, мешочки с песком

-гимнастический мат для кувырков

Круговая тренировка по картам.

Количество подходов по 2.

Дети, как двигаться нам дальше я забыла, но хорошо, что у меня с собой есть карта пути. Для того, чтобы продолжать движение разобьемся на три команды, каждая из которых будет двигаться согласно развешенным картам

Слайд 16,17,18

<p>Подвижная игра «Ковбои с мячом» (проводится на хоппах с метанием мяча в движущуюся цель)</p> <p>Упражнение на дыхание «Высокая гора» (с элементом задержки дыхания из йоги)</p>	<p>1,5 мин</p> <p>По 3</p>	<p>Молодцы дети, преодолев этот трудный путь, мы с вами оказались на Диком Западе, здесь живут свободолюбивые, умелые наездники ковбои. Ковбой с английского переводится как наездник для присмотра за скотом. Таким ковбой был в далекие времена, а сейчас это лихие парни, укротители диких лошадей и меткие стрелки. Давайте и мы с вами поиграем в интересную игру «Ковбои»</p>	<p>Слайд 19</p> <p>Слайд 20,21</p>
--	----------------------------	---	------------------------------------

<p>Релаксационное упражнение «Облака» лежа на полу.</p>	<p>подхода</p>	<p>Давайте, с вами восстановим дыхание после интересной игры.</p> <p>Руки через стороны поднимаются вверх (вдох), соединяются над головой тыльной стороной. Не дышим, задержали дыхание. Медленно опускаем руки вниз, медленный выдох, губы трубочкой. Встаём на носки и задержались в этой позе. (2-3 раза)</p> <p>Так как мы сегодня много путешествовали, играли, и наверное устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Ложитесь по-удобнее на ковре. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Послушайте, что я хочу вам рассказать. Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши</p>	<p>Слайд 22,23,24,25</p>
---	----------------	---	------------------------------

	2 раза	ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.	
	4 раза	На этом путешествие подходит к концу.	