

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №55 «Радость»
города Лесосибирска»
«22» сентября 2021 г.

Красноярский край
662548 г. Лесосибирск
6 квартал, д.8, т.3-46-76
E-mail: dou55radost@mail.ru
ИНН 2454025000 / КПП 245401001

Описание представляемого на конкурс комплекса упражнений

Цель: формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

Задачи:

1. оздоровительные:

- способствовать совершенствованию двигательных навыков, формированию правильной осанки;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- оздоравливать детский организм с помощью дыхательной, массажа БАТ.

2.образовательные задачи:

- игры с парашютом с музыкальным сопровождением способствуют выработке согласованности движений с музыкой, развивают слух, чувство ритма;
- помогает закрепить знание основных цветов, тренирует умение ориентироваться в пространстве.

3.специфические задачи:

- развивать внимания, память, воображение, логическое мышление.

Инструктор АФК: Команда «Непоседы»!

Инструктор АФК: Наш девиз!

Дети: Мы ребята «Непоседы», не уходим без победы!

Инструктор АФК: Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в путешествие в страну Здоровья на «Волшебном парашюте». Согласны?

Парашют лежит на полу в скрученном состоянии.

Инструктор АФК: Давайте сначала мы расправим наш парашют.

Дети расправляют парашют и встают вокруг него.

Инструктор АФК: Путь предстоит долгий, поэтому мы должны быть здоровыми и сильными. Я предлагаю сделать массаж.

Массаж БАТ «Чтобы нам не заболеть».

Чтобы нам не заболеть, надо руки растереть.
 (Энергичное растирание ладоней).
 Лоб погладим осторожно, и виски потом.
 (Поглаживание лба от середины к вискам затем виски).
 За ушами, перед ними, Сами уши трем.
 (Растирание указательными и средними пальцами вокруг ушей).
 Чтоб не кашлять, не чихать - носик разотрем.
 (Растирание крыльев носа).
 Чтобы насморк отогнать - точки разомнем
 (Разминание БАТ около носа).
 А потом погладим шею. (Поглаживания сверху-вниз).
 Так простуду одолеем! (Хлопки в ладоши).
 Инструктор АФК: Для того, чтобы безопасно управлять волшебным парашютом нужно действовать всем вместе, слаженно. Я буду давать вам инструкции, а вы выполнять. Согласны? К полету готовы? Тогда в путь!
 Дети берутся за края парашюта.
 Ребята, надвигается шторм, давайте надуем наши паруса, чтобы быстрее уплыть. Как шумит ветер, который дует в наши паруса?
 Глубокий вдох через нос, и с выдохом произносим «ш-ш-ш....».

п/п	Инвентарь	Исходное положение	Содержание упражнения	Доз-ка	Примечание
1.	Нетрадиционное оборудование «Волшебный парашют»	И.п.: о.с лицом в круг, парашют в обеих руках внизу хватом на ширине плеч.	1 – поднимаем руки вверх, выполняем взмах, образуя купол; 2- опускаем руки вниз, парашют опускается	8 раз	
2.		И.п.: стоим боком, держим парашют левой рукой, правая рука на поясе, ноги на ширине плеч	1 – наклон в левую сторону; 2 – И.п.	4 раза	

3.		И.п.: стоим боком, держим парашют правой рукой, левая рука на поясе, ноги на ширине плеч	1 – наклон в правую сторону; 2 – И.п.	4 раза	
4.		И.п.: лицом в круг, парашют в опущенных руках хватом сверху, ноги на ширине плеч	1 - поднять парашют вверх; 2 - наклониться, коснуться парашютом носков ног; 3 - парашют вверх; 4 – И.п.	4 раза	
5.		И.п.: о.с., пятки вместе, носки врозь, парашют в опущенных руках.	1 - присесть, колени развести в стороны, руки с парашютом вперед (спину держать прямо); 2 – И.п.	6 раз	
6.		И.п.:сидя на парашюте спиной в круг, руками обхватить колени	1-		
7.	Фрагмент подвижной игры «Солнышко и	И.п.: о.с., в левой руке парашют (дети стоят	1 – легкий бег по кругу; 2 – спрятаться	2 раза	

	дождик»	друг за другом)	под парашют		
8.	Упражнение на восстановление дыхания	И.п.: о.с., лицом в круг, парашют в обеих руках внизу хватом на ширине плеч.	1 - глубокий вдох через нос; 2 - с выдохом произносим «Ш-Ш-Ш....».	4 раза	Инструктор ф.к.: «Ребята, подул легкий, теплый ветер. Давайте послушаем как он шумит».

К соревнованиям допущено _____ чел.

Дата _____ Врач _____

подпись

ФИО

Инструктор по АФК _____

подпись

ФИО

Представитель команды _____

подпись

ФИО

Руководитель муниципального органа управления в области физической культуры и спорта _____

подпись

ФИО