«Страна Счастья»

Гимнастика с использованием нестандартного оборудования

«парашюта здоровья»

**Задачи:**

* совершенствовать коммуникативные навыки,
* творческие способности, познавательную активность,
* произвольное поведение и целенаправленное внимание;
* обогащать эмоциональный опыт ребенка;
* снимать психоэмоциональное напряжение.

**L Вводная часть**

Построение в шеренгу. Приветствие гостей.

Инструктор по физической культуре:

Ребята, а вы знаете, что такое счастье?

Ответы детей:

Счастье - это, когда светит солнце и небо голубое; счастье - это когда все друзья вместе с тобой; счастье - это когда вместе с мамой и папой катаемся на карусели; счастье - это когда мы смотрели салют; счастье - это когда все люди веселые и здоровые.

Инструктор по физической культуре:

Да, ребята, все это верно. И самое главное Счастье - это, прежде всего, ЗДОРОВЬЕ! И сегодня я предлагаю вам побывать в «Стране Счастья», где все мы вместе будем играть, веселиться, и главное укреплять свое здоровье. Вы готовы? (Да) Тогда вперед!

Ребята, возьмитесь за ручки парашюта, натяните ровный круг. Круг-это символ единства , силы, дружбы.

Сейчас я предлагаю выполнить вам ряд заданий, которые нужно выполнять одновременно и чтобы целостность круга не была нарушена.

* Опустить одну руку и сделать круг по часовой стрелке
* ходьба, в колонне по одному держась одной рукой за парашют; (2 круга вправо, 2 влево)
* ходьба на носках, свободная рука в сторону; (2 круга вправо, 2 влево)
* ходьба на пятках, свободная рука за головой; (2 круга вправо, 2 влево)
* ходьба перекатом с пятки на носок; (2 круга вправо, 2 влево)»;
* бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлестыванием и выбрасыванием прямых ног; (2 круга вправо, 2 влево)
* бег подскоками (2 круга вправо, 2 влево)
* Всем присесть, а потом встать (5-6 раз)
* Сделать волнообразные движения. (30сек)

Инструктор по физической культуре:

Наконец мы добрались до «Страны Счастья». Нет места унынью и скуке. В «Стране Счастья» много сюрпризов. Сюрприз как вы уже догадались «Волшебный парашют»

**II. Основная часть**.

**«Танец с парашютом»**

Рисунок танца - взялись за ручку парашюта, 3 подскока вправо, положили парашют, сделали хлопки « Раз-два-три», покружились, взяли парашют и тд.

**«Перемена мест»**

**Цель:**развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

**Ход игры**: Дети стоят по кругу, лицом к парашюту, руки хватом за цветовой сектор.

Дети произносят слова: Скучно, скучно, нам стоять, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться. Раз, два, три.

Воспитатель продолжает, и называет любой цветовой сектор- КРАСНЫЕ БЕГИ!

Дети, стоящие под этим цветом пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

**Правила игры**: Меняются местами только дети под названным цветовым сектором, остальные высоко держат парашют. Выигрывает тот, кто быстрее всех из своей команды поменяется местом.

**«Художник»**

**Цели:** развивать слуховое и зрительное внимания; закреплять цвет

**Ход игры:** Выбирается один водящий («художник»). Остальные игроки становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Игроки, держась за петельки парашюта, ходят по кругу, произнося слова:

Мы фломастеры цветные»,

Все ребята удалые,

Желтый, красный, голубой,

Выбирай себе любой! »

После этих слов ребята останавливаются, а водящий (художник) называет цветовой сектор. Все игроки, которые стоят под названным сектором, начинают вместе с водящим бегать вокруг парашюта под музыку.

По сигналу (выключение музыки или свисток) игроки стараются как можно быстрее занять свободное место определённого цветового сектора. Если водящий («художник») быстрее займёт свободное место, он становится игроком, а выбывший Ирок становится водящим («художником).

**Правила игры:** Игроков должно быть 1 больше, чем цветовых секторов. Если играющих очень мало, можно исключить один или два сектора.

### Игра “Салют”

**Цели:** развивать ловкость; воспитывать умение действовать в коллективе согласованно.

**Ход игры:** Ребята стоят в кругу и держат в руках парашют, на котором лежат разноцветные шарики из сухого бассейна. Звучат слова:

Ты катись веселый мяч,  
Парашют не даст упасть.

После слов дети резко одновременно поднимают парашют вверх.

**Правила игры:** Шарики взлетают, но не рассыпаются. Дети управляют парашютом, стараясь не уронить ни одного шара.

### Игра “Пустое место”

**Цель:**развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

**Ход игры:** Дети, держась правой рукой за парашют, двигаются по часовой стрелке, а ведущий идет в противоположную сторону со словами:

Вокруг домика хожу и в окошечко гляжу,  
К одному я подойду и тихонько постучу.

Все дети останавливаются. Воспитанник, возле которого остановился ведущий, спрашивает: “Кто пришел?”. Ведущий называет имя ребенка и продолжает:

Ты стоишь ко мне спиной, побежим-ка мы с тобой.  
Кто из нас молодой, прибежит быстрей домой?

**Правила игры:** Ведущий и ребенок бегут в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займет пустое место у парашюта.

### ****Игра “Зайцы и медведь”****

**Цель:**развивать ловкость, умение перевоплощаться.

**Ход игры:** Из парашюта надо сделать “берлогу”, набросив его на стулья или другие предметы высотой 1метр. Ребенок “медведь” сидит и дремлет в своей “берлоге” (под парашютом). Дети – зайцы прыгают вокруг и дразнят его:

Мишка бурый, мишка бурый,  
Отчего такой ты хмурый?

“Медведь”, вылезая из “берлоги”, отвечает:

Я медком не угостился,  
Вот на всех и рассердился.  
Раз, два, три, четыре, пять-  
Начинаю всех гонять!

На последнем слове “медведь” ловит “зайцев” и отводит их в “берлогу”.

### Игра “Затейники”

**Цели:** развивать слуховое и зрительное внимания; формировать умение ориентироваться в пространстве; закреплять цвет и форму.

**Ход игры:** Дети вместе с воспитателем расстилают парашют на полу, растягивают его и каждый ребенок держится руками за край парашюта напротив цветной геометрической фигуры.

Воспитатель называет две геометрические фигуры и их цвет. Ребята, стоящие около данных фигур, должны поменяться местами, пробежав под парашютом.

Парашют поднимать и опускать медленно на счет “раз, два, три”.

### Игра “Марш-бросок”

**Цели:** развивать целеустремленность, волю к преодолению препятствий, дружелюбие, взаимовыручку в командных действиях.

**Ход игры:** Две команды по 6–8 человек выстраиваются колоннами у подножия горы. По сигналу воспитателя стартуют все участники одновременно и стараются как можно быстрее пролезть в “ущелье” тоннеле. Отстающим детям можно помогать: поднимать край тоннеля, подавать руку.

**«Кто быстрее»**

**Цель:**развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

**Ход игры:** Положите парашют на пол, Разделитесь на две группы. Одна группа скатывает парашют с одной стороны к центру, другая - с другой. Кто быстрее свернёт свою часть.

**III. Заключительная часть**

Инструктор по физической культуре:

Итак, перед тем как отправится назад, нам нудно восстановить свои силы, а поможет нам в это дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика

1. «Моем» кисты рук
2. Указательным и большим пальцем нажимаем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки
3. Поглаживаем, нос от ноздрей к переносице
4. Средними пальцами надавливаем наушные козелки
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку
6. Игра «Весёлая пчёлка» Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з- з-з». Дети должны представить, что пчёлка села на. руку, на ногу, на. нос. Помочь детям направить внимание на определённый участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться

**Инструктор по физической культуре:**

Ну, вот и закончилось наше путешествие, мы побывали в безмятежной «Стране Счастья», где можно резвиться, веселиться, играть, и просто быть счастливым, а помог нам в этом наш любимый «Волшебный парашют. А сейчас нам пора возвращаться домой, к себе в группу. Желаю вам здоровья и весёлого радужного настроения, и конечно не забывать наше путешествие по этой удивительной стране!