

МБДОУ «Детский сад № 27 «Рябинка» города Новочебоксарска
Чувашской Республики

Конспект занятия по физической культуре
для детей старшей группы
«На лесной полянке»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Фролова О.А

г. Новочебоксарск 2018

Программные задачи:

Образовательные задачи: Продолжать закреплять разные виды ходьбы и бега, ходьба на носках, на пятках, врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу, прыжки с продвижением вперёд, закреплять ходьбу по гимнастической скамейке прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой, продолжать укреплять мышцы спины подлезая под ноги закреплять прыжки через пеньки

Оздоровительная:

Укреплять опорно-двигательный аппарат, сосудистую систему.

Развивающая:

Силу, ловкость, общая выносливость, равновесие, быстроту

Воспитательная:

Желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, вызывать положительный эмоциональный настрой, воспитывать дружеские отношения и взаимопонимание.

Оборудование: гимнастическая скамейка, дуги, пенёчки, флешка с музыкальным сопровождением.

Ход занятия:

Ребята в спортивной форме входят в зал и выстраиваются в шеренгу

Инструктор: Ребята, сегодня на занятии мы совершим прогулку в лес на болото, пройдем по узкому мостику, будем подлезать под поваленными деревьями перепрыгивать через пенёчки, а ещё мы послушаем звуки окружающего нас болота.

Инструктор:

Сосны, ёлки, берёзы, клёны.

Это лес-он наш друг зелёный

Добрый друг,он шумит, поёт.

И в прохладную тень зовёт

Вводная часть:

Инструктор: Направо, вокруг по залу шагом марш, ходьба в колонне по одному на носках руки вверх, обычная ходьба, ходьба на пятках руки на поясе, бег в колонне по одному врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, обычная ходьба, упражнение на дыхание.

ОРУ

1. И.п. о.с. 1-поднять плечи вверх, 2-вернуться в И.п. 6-8р.
2. И.п. о.с. 1-повернуть голову вправо, 2-прямо, 3-влево, 4-прямо 6-8р.
3. И.п. о.с. ноги на ширине плеч, руки вверху, 1-наклон вперёд, вниз, коснуться руками пяток с внутренней стороны, 2-вернуться в И.п. 6-8р.
4. И.п. о.с. руки на поясе 1-поднять прямую ногу вперёд, 2-махом отвести назад, 3-снова вперёд, 4-вернуться в и.п. То же другой ногой. 6-8р.
5. И.п. о.с. ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-наклон вправо, одновременно руки поднять вверх, 2-вернуться в и.п.
6. И.п. о.с. 1-присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову, вернуться в И.п. 6-8р.
7. И.п. о.с. 1-правая рука вперёд, 2-левая рука вперёд. 3-правая рука вверх, 4-левая рука вверх. Обратное движение в том же порядке 6-8р.
8. И.п. о.с. руки на поясе. Прыжки на правой (левой) ноге, в чередовании с ходьбой. 8-10 р.

Упражнение на дыхание «Ёжик»

Инструктор: Ну, вот ребята, здоровья мы немного набрались, а теперь пойдём дальше в глубь, леса и на болото. Ой, впереди топь. И для того чтобы пройти ее нам нужно пройти по узкому мосту, затем подлесть под поваленными деревьями, а дальше стоят пенёчки мы будем через них перепрыгивать.

ОВД:

1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
2. Подлезание под дуги с продвижением вперёд

3. Прыжки через пенёчки руки на поясе. Зраза

Инструктор: Ребята мы преодолели все препятствия, и вышли на волшебную полянку у болота. Ребята, а давайте поиграем в интересную игру «Лягушки и цапля»

Инструктор: На полянке поутру мы затеяли игру

Раз,два, три, четыре пять начинаем мы играть подвижная игра

«Волшебные превращения в лесу»

Инструктор: Ребята, а теперь пора отдохнуть, ложимся на полянке поудобнее, закрываем глазки, расслабляемся, ручки и ножки отдыхают, мы с вами слушаем звуки болота. Звучит музыка

Релаксация « Жизнь на болоте»

Инструктор: Ну что ребята отдохнули, давайте подниматься и строиться в шеренгу.

Инструктор: Ребята вот наше путешествие и подошло к концу . Дети вам понравилось? А что вам запомнилось больше всего? (Ответы детей)

Инструктор: Ребята, а хотели бы вы ещё раз отправиться в путешествие?

(Ответы детей)

Инструктор: Тогда до встречи.

Литература:

1. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада М.Ю. Картушина Москва, 2004
2. Подвижные тематические игры для дошкольников /Сост.Т.В. Лисина, Г.В. Морозова.-М.:ТЦ Сфера, 2016.-128 (Библиотека воспитателя)
3. Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности.-СПб.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2018-128