

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад поселка Сахарного Завода
Лебедянского муниципального района Липецкой области

*Конспект
занятия
в старшей группе
по
физическому развитию*

Подготовил:
инструктор по физической культуре
1 квалификационная категория
Попова М.А.

п. Сахарного Завода
2017г.

Программные задачи:

❖ закрепить навыки правильной ходьбы, закрепить умение быстро действовать по сигналу, обучить ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой; повторить прыжки на обеих ногах через конусы с продвижением вперед; укрепить мышцы голеностопного сустава; формировать правильную осанку; закрепить ходьбу с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе, голова прямо, носки оттянуты; закрепить бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу, воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве.

❖ развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, выносливость, силу, гибкость.

❖ воспитывать интерес к физкультурным занятиям, тренировать выдержку, терпение и внимание, формировать привычку к здоровому образу жизни, воспитывать любовь к природе, развивать фантазию, воображение.

Оборудование: гимнастическая скамейка; гимнастический канат; пеньки; конусы (8 шт.); аудиозапись «Жизнь на пруду и болоте».

Способы организации детей: поточный, групповой.

Ход занятия

Ребята в спортивной форме входят в зал под марш и выстраиваются в шеренгу.

Воспитатель: Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Давайте все вместе и громко поздороваемся.

Воспитатель: Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт - УРА! (дети)

Воспитатель. Ребята, сегодня на занятии мы совершим прогулку в лес, на болото, пройдем по узкому мостику, побегаем по полянке, будем перепрыгивать через поваленные ветром деревья, перешагивать через пни, а еще мы послушаем звуки окружающего нас болота. Вы согласны?

(Ответы детей.)

Воспитатель. Направо, вокруг по залу шагом марш.

1 часть. Вводная.

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках; бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу; оздоровительный бег (1 мин.); коррекционные упражнения во время ходьбы, прыжки с продвижением вперед.

2 часть. Основная. Комплекс ОРУ (Общеразвивающие упражнения.)

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

ОВД Полоса препятствий (выполняется поточным способом)

Воспитатель. 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 пройти по натянутой над пропастью веревкой, а дальше прошел бурелом и оставил после себя много поваленных деревьев, мы будем через них перепрыгивать (руки на поясе, спина прямая), а дальше перед нами встанут пни, через которые нам нужно будет перешагивать (спины прямые, ноги сгибаем в колене, носок тянем вниз).

Показ воспитателя.

- ✓ Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. /3 подхода/
- ✓ Прыжки на обеих ногах через конусы (интервал 40 см.) с продвижением вперед (8 шт). / 3 раза/
- ✓ Ходьба по косичке боком, приставным шагом. / 3 раза/
- ✓ Ходьба с перешагиванием через пни, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. / 3 раза/

3 часть. Заключительная

Воспитатель. Вот, ребята мы и преодолели все препятствия, и вышли на волшебную полянку у болота. Давайте поиграем.

- Для начала мы все *превратимся в ежей* и попробуем наколоть на спину яблоко -катание на спине, из положения лежа, ноги прижаты к груди, руки под коленями.
- А сейчас мы все *станем лисичками* и будем прогибать спину «Лиса – рыжая плутовка, прогибает спину ловко». Из положения стоя на

четвереньках спину прогнуть, голова прямо, затем голова опускается вниз, спина выгибается дугой.

- Теперь все *превратились в паучков* сидя. Упор сзади, поднять таз вверх, в одну линию с плечами и коленями. Ползаем вперед и назад.
- Ну, а теперь *превращаемся в сову*, давайте сядем на коврик и поиграем с нашими глазками.

Дети проговаривают слова и выполняют движения:

На сосне сидит сова,

перемещаем взгляд

Под сосной сидит лиса.

вверх-вниз;

На сосне сова осталась,

круговые движения по часовой

Под сосной лисы не стало.

стрелке и против.

Воспитатель. Ребята, а теперь глазки закрываем, ложимся на полянке поудобнее, расслабляемся, ручки и ножки отдыхают, мы с вами слушаем звуки болота.

Релаксация «Жизнь на болоте».

Воспитатель. Ну что, ребята, отдохнули, давайте подниматься и строиться.

(Дети выстраиваются в шеренгу.)

Воспитатель. Сегодня мы с вами совершили прогулку в лес и на болото, преодолевая препятствия. Вы все хорошо справились со всеми заданиями.

- Кто лучше всех прошел по узкому мосту? (Ответы детей.)

- А кто правильно и хорошо перешагивал через пни? (Ответы детей.)

- А перепрыгивал через поваленные деревья? (Ответы детей.)

- Кто был лучшим паучком и лисой? (Ответы детей.)

Воспитатель. Молодцы, ребята! Наше занятие закончено.