

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Кудровский центр образования №1»
дошкольное отделение № 3

Конспект занятия по физической культуре

«Лесные обитатели и звери!»

старший дошкольный возраст

Инструктор по физической культуре:

Роймуева Светлана Владимировна

г. Кудрово 2021

Цель: способствовать развитию физических качеств детей.

Задачи: 1) *Оздоровительные*

- Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений;
- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.

2) *Образовательные*

- Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, в полуприсяди;
- Упражнять в беге на носочках и беге с захлестом;
- Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре и прыжках на двух ногах из обруча в обруч;
- Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу и из-за головы;
- Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма;
- Закреплять навыки соблюдения правил игры;

3) *Воспитательные*

- Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм;
- Создать благоприятную обстановку на занятии.

Оборудование: гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, мячи.

Ход:

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.

- Сегодня мы с вами отправимся в лес на прогулку. Все готовы? *(Да)*

- Тогда не будем терять время – направо раз, два. В обход по залу шагом марш!

В лес с веселой песней

Мы шагаем дружно,

Все нам здесь увидеть

И услышать нужно.

Да-да-да, все увидеть нужно

Да-да-да, все услышать нужно.

- В лес мы с вами пришли, а в лесу много чего? (*Деревьев много.*)

- Деревья в лесу очень высокие, чтобы их достать, нужно на носочки встать.

-ходьба на носках, руки вверх.

- По лесу, то тут, то там ходят птицы.

-ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны.

- В некоторых местах ветки деревьев наклоняются низко к земле, и нам приходится наклоняться.

- ходьба полуприсядью, руки за спину.

- На земле лежит очень много старых веток, через которые приходится перешагивать.

-ходьба с перешагиванием через гимнастические палки.

- Вот тропинка стала спускаться вниз с горки, мы тихонько побежали на носочках, а затем все круче и мы уже бежим быстрее с захлестом.

- бег на носочках, дышим через нос.

- бег с захлестом, дышим через нос.

- Спустились с горки по тропинке и увидели поляну до которой пошагали спокойным шагом и стали удивляться лесной красоте.

-дыхательная гимнастика: вдохнули через нос,

развели руки в стороны-удивились; выдохнули через рот, руки опустили.

- На этой поляне звери каждый день любят делать зарядку, давайте, и мы с вами покажем наши умения. Для этого нам нужно перестроиться, чтобы поместиться на поляне всем.

-перестроение в три колонны.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
(используются карточки-схемы)

1. И. п. - основная стойка, палка вниз. 1-палка вверх; 2-опустить за голову; 3-палка вверх; 4-исходное положение.

2. И. п. - стойка ноги врозь, палка на грудь. 1-палка вверх; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться, палка вверх; 4-исходное положение. То же влево.

3. И. п. - основная стойка палка вниз. 1-палка вперед; 2-присесть; 3-встали; 4-исходное положение.

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1-палка вверх; 2-наклон вперед, коснуться пола; 3-выпрямиться, палка вверх; 4-исходное положение.

5. И. п. - основная стойка, палка вниз. 1-прыжком ноги врозь, палку вперед; 2-прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.

6. И. п. - основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1-правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2-исходное положение. То же влево.

- 1-я колонна в обход по залу шагом марш, палки в коробку сразу кладем.

- Молодцы, с зарядкой справились, но чтобы зверям выжить в лесу они постоянно занимаются.

И в кого мы сегодня с вами превратимся вы узнаете, отгадав загадки:

Лесники ее котят

Взять домой не захотят.

Ей не скажешь: «Кошка, брысь!»

Потому что это (*рысь*)

Зимой - белый, а летом-серый. (*заяц*)

-Вот мы сейчас с вами вместе будем учиться держать равновесие как рыси, и прыгать из обруча в обруч как зайцы.

Основные виды движений:

1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
2. Прыжки из обруча в обруч.

Выполняется поточным методом 2 раза.

Молодцы, ребята, с этим заданием справились не хуже лесных зверей. А сейчас послушайте еще одну загадку:

В дупле живет,
да орешки грызет. *(белка)*

А белки в лесу очень любят кидать друг другу орешки. Вот и мы сейчас с вами поделимся на две шеренги. Как вы уже догадались мы будем метать друг другу мячи-орехи из-за головы, и снизу. *(выполняется 10 раз: 5 раз двумя руками снизу, 5 раз двумя руками из-за головы.)*

- Молодцы! Убираем мячи.

- С приходом весны из берлог начинают выходить кто? *(медведи)*

- Правильно, они сразу начинают искать себе лакомство. А самое любимое лакомство медведей это....*(мед)*

- И сейчас мы поиграем в игру «Медведи и пчелы». Для этого нам нужноделиться на две команды. На одной стороне зала ульи, а на другой - луг. По сигналу «Полетели» пчелы жужжат и летят на луг за медом. В это время медведи бегут к ульям. По сигналу воспитателя «Медведи» пчелы летят в ульи и жалят медведей, тот, кого ужалили садиться на стульчик.

- Ребята, задания сегодня были сложные, но вы с ними хорошо справились. Вам понравилось занятие? Скажите, кому сегодня все удалось?