

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Кудровский центр образования №1»
дошкольное отделение №4

Конспект занятия для детей старшего дошкольного возраста
по теме: «Туристы»

Образовательная область: физическое развитие

Подготовил и провел
инструктор по физической культуре
Барбашова Екатерина Алексеевна

г. Кудрово
2021г.

Интеграция с другими образовательными областями: познавательное развитие, социально- коммуникативное развитие, физическое развитие.

Тема: «Туристы»

Возраст: старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Цель: Закрепление знаний детей о виде отдыха – туризм, с применением здоровье берегающих технологий.

Задачи:

Образовательные:

-закреплять правильные навыки выполнения основных движений;

Воспитательные:

- развивать интерес к результатам занятия, повышению работоспособности

Оздоровительные:

- укрепление всех органов и систем организма.

- формировать положительных эмоций

Развивающие

-оценивать правильность движений, осанки.

Оборудование:

- футбол – мячи, гимнастическая скамейка, дуга, ребристая доска, музыкальное сопровождение в ходе занятия.

Место проведения занятия: спортивный зал

Методы:

- наглядный

- вербальный (словесный)

- практический

Предварительная работа:

-знакомство детей с правилами выполнения физических упражнений, введение новых упражнений в работе с детьми, соблюдение правил техники безопасности на занятиях, рассказ о туристах.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в шеренгу. (2 мин)

Инструктор: Здравствуйте, ребята! (Проверка осанки, равнения)

Дети: Здравствуйте!

Инструктор: Ой, ребята, а я сегодня собралась отправиться в поход и совсем забыла, что вы должны ко мне прийти. И что же мне делать? Знаю! Возьму вас с собой в поход. А вы знаете, как называют тех, кто ходит в походы?

Дети: Туристы.

Инструктор: Правильно. Эти люди смелые, сильные, могут преодолеть любое препятствие. Туристы с палаткой в рюкзаке любят путешествовать, знают многое о жизни зверей, растений, птиц.

Сегодня мы с вами научимся преодолевать разные препятствия не только пешком, но и на лодках.

Инструктор: В поход пора нам отправляться, а для этого надо подровняться.

Перестроение в колонну. (1 мин)

Инструктор: Переступаем направо раз-два.

Кто со скукой не знаком?

Мы, туристы!

Нас вперед ведут -

Дороги!

Наш девиз:

«Всегда вперед!»

Эй, ребята,

Тверже шаг!

Что турист берет в дорогу?

Песню, ложку и рюкзак!

Инструктор: Игра «Лодочки» с элементами ходьбы: 2 мин

(По периметру зала расположены фитбол – мячи «Лодочки». Дети занимают места на любом фитбол мяче и приседают. По команде поплыли выполняют движения руками, имитируя движения веслами. По команде «Причалили к берегу!» выходят из «лодочек» и выполняют имитационные упражнения с элементами ходьбы в соответствии с сюжетом. По команде «Садимся в лодки!» занимают свои места и плывут дальше. (Ходьба на носочках, руки на поясе. Высоко поднимая колени, руки на поясе, бег)

Инструктор: Ну вот, ребята, мы приплыли на красивую поляну. Солнышко светит, отдохнуть нас приглашает.

Упражнение на восстановления дыхания. (2 мин)

«Здравствуй, солнышко»

И. п. – сидя на мяче

1-2 – руки вверх, вдох носом;

5-6 – и. п., выдох ртом

И. п – то же; 1-2 – поворот головы направо , вдох носом ;

5- 6 – поворот головы налево, выдох ртом

Выполнение: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч, - вдох. Медленно вернуться в и. п. – выдох. 3- 4 раза. Медленно, плавно поворот головы в сторону 2- 3 раза

Дети выполняют движения, следуя наглядному показу инструктора.

Инструктор: Мы с вами отдохнули и готовы к новым препятствиям. Туристы находят место, где можно разбить лагерь, там они ставят палатки и разжигают костер.

Готовы отправиться за хворостом для костра? (ответы детей)

А для этого нам надо построиться в две колонны.

Перестроение в две колонны

II. Основная часть. (10 мин)

Инструктор: Дорога дальняя, и нам необходимо быть готовыми ко всем трудностям в пути.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Инструктор:

Шагаем на месте 6 - 8 раз и смотрим по сторонам.

(И.п.: Ноги вместе, руки на поясе, повороты головой в каждую сторону)

Ой, сколько комаров налетело - надо их отогнать.

(И.п.: ноги на ширине стопы, руки внизу)

1-2 – поднять руки вверх, помахать ими) (6-8 раз в каждую сторону)

Пробираемся через кусты

(И.п.: стоя, руки на поясе, 1- поворот туловища в правую сторону, руки в стороны;

2- и.п. ;3- поворот туловища в левую сторону, руки в стороны; 4-и. п.

Ура, сколько хвороста мы нашли, нужно собрать

(И.п.: ноги врозь, руки на поясе)

1 - наклон вниз, руками дотронуться до пола

2- и.п. 6-8 раз)

Устали? Можно присесть.

(И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе)

1-присесть, руки вперед

2- и.п. 6 - 8 раз)

Путь туристов может проходить через лес, в котором не всегда есть тропинка.

Поэтому туристы умеют перепрыгивать.

(И.п. ноги вместе, руки - внизу)

Прыжки руки вверх, ноги врозь. Чередовать с ходьбой 2 раза)

Основные виды движений:

Инструктор: Молодцы! Справились с заданием.

- Для того чтобы туристы могли приготовить обед, им надо сходить за водой.

1. Ходьба по гимнастической скамейке (1. руки в стороны, 2. приседание в центре скамьи - середине пути).

- Вернуться с водой к лагерю по другой дороге, т.к. мостик сломался.

2. Ходьба по ребристой доске

- В лагерь вернулись, теперь нам необходимо залезть в свою палатку и пробраться к своему рюкзаку, чтобы достать котелок для приготовления еды.

3. Подлезание под дугу.

- Воду мы с вами набрали, котелок взяли и пока готовится наш обед, можно отдохнуть и поиграть в интересную игру:

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

В центре становится водящий, остальные играющие располагаются за линией одной из полян. По сигналу воспитателя дети говорят:

Мы весёлые ребята,
Любим бегать и играть.
Но попробуй нас догнать!

После слова "догнать" играющие бегут на противоположную поляну. Водящий пытается догнать их, и коснуться их рукой. Дети до которых дотронулся водящий отходят в сторону. После этого игру повторяют. Водящих следует менять через 3-4 пробежки. Вместе со сменой водящих в игру входят. Правила: Перебегать можно только после слов "поймать". Нельзя забегать обратно на поляну. Ловить пробегающих можно только до противоположного поляны.

Дети играют в игру, следуя инструкциям воспитателя.

Инструктор: Прекрасно! Вы справились с заданиями.

III. Заключительная часть.

Инструктор: Ребята, а вы знаете правила поведения в лесу? (ответы детей)

Я вас сейчас научу тем правилам, которые знаю я. Самое главное правило поведения в лесу – там нельзя кричать, а необходимо вести себя тихо.

Игра малой подвижности «Тишина»

Идем по кругу и произносим слова:

Тишина у пруда -
Не колышется вода.
Не шумите камыши,
Засыпайте, малыши.

После этих слов надо остановиться, присесть и опустить голову. Сидеть и не шевелиться. Тот, кто пошевелился, считается проигравшим.

Инструктор: Молодцы! Вот и закончился наш поход.

Нам пора возвращаться в детский сад. А для этого мы пройдем по узкой - узкой тропинке боком, приставным шагом.

Дети выполняют упражнения.

Инструктор: Ура! Мы вернулись. (Построение в одну шеренг -1 мин)

Инструктор:

- Ребята, куда мы сегодня с вами ходили? (ответы детей)
- Как нас теперь можно назвать? (ответы детей)
- Ребята вам понравилось наше путешествие? (ответы детей)
- Кому было сложно преодолевать препятствия? (ответы детей)
- А кому легко? (ответы детей)
- Кто же такие туристы? Куда они ходят? (ответы детей)

Всем спасибо за вашу внимательность, ловкость и старание!

Дети уходят из зала.