

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 50

620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А, тел. (343) 257 32 16
e-mail: mdou50osa@yandex.ru



Конспект занятия «Сильные, ловкие, умелые»

(подготовительная к школе группа)



«Сильные, ловкие, умелые».

Цель: научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений, способствовать укреплению здоровья детей, воспитанию у детей потребности в занятиях физической культурой.

Задачи:

- *Оздоровительные:*

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни;
- формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

- *Развивающие:*

- упражнять в поворотах прыжком на месте, в ходьбе и беге с заданиями;
- упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине;
- повторить задание в прыжках на двух ногах из обруча в обруч;
- развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом;
- закрепить навыки в ползании через тоннель на четвереньках.

- *Образовательные:*

- закреплять знания детей о видах спорта.

- *Воспитательные:*

- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх;
- формировать желание оказывать посильную помощь в расстановке и уборке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре;
- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

Интеграция образовательных областей:

- Физическое развитие - Познавательное развитие - Социально-коммуникативное развитие - Речевое развитие - Художественно - эстетическое развитие

Место проведения: спортивн-музыкальный зал. Продолжительность занятия: 30-35мин

Оборудование: мячи, туннель, гимнастическая скамейка, обручи, аудиозапись для релаксации.

Ход занятия.

I. Вводная часть.

(Под музыку дети входят в зал, строятся в одну шеренгу)

Инструктор: Группа, равняйся! Смирно! Вольно! Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

Инструктор: Сегодня ребята, прежде чем пойти на физкультурное занятие, вам необходимо отгадать загадки. Готовы?

Дети: Готовы!

Инструктор:

Кроссы пробегаем, делаем зарядку...

Со здоровьем будет всё у нас в порядке,

Спорт нам помогает сохранить фигуру,

Спорт нас закаляет! Все на ... *(физкультуру)*

Бегать нужно там, скакать,
Веселиться и играть,
Только раз в него зайдёшь:
И в игру ты попадёшь! (*спортзал*)

Зелёный луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На трибунах свист и звон.
Что за место это? (*стадион*)

Инструктор: Внимание! В нашем спортивном зале злой волшебник сотворил полосу препятствий, чтобы рассеять волшебство вам нужно пройти все испытания до конца. Если выполните все задания, то научитесь уверенно преодолевать трудности на своём пути. Ребята, напоминаю вам, что важно на физкультурном занятии соблюдать меры предосторожности (сохранять дистанцию, быть внимательными и осмотрительными). А сейчас нам нужно выполнить небольшую разминку. Группа, равняйся! Смирно! Налево за направляющим шагом марш!

-Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках руки за спиной, обхватив локти, обычный шаг.

-Бегом марш! Бег в среднем темпе, врассыпную, в колонне по одному

-Шагом марш! Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба в колонне по одному.

-Бег взмахом голени назад, бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения. По ходу дети берут мячи. Перестроение в три колонны тройками.

II. Основная часть.

Инструктор: А сейчас ребята, выполним упражнения с мячом.

Проводятся ОРУ с мячом.

Инструктор: Посмотрим, какие вы ловкие. Упражнение с мячом (*подбросить мяч вверх, поймать мяч двумя руками*).

- Я вижу, что вам понравились упражнения с мячом, но нам пора отправляться в путь дальше (*дети строятся в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, кладут мячи на место*). Построение в шеренгу.

Инструктор: Вот мы и подошли к полосе препятствий. Сможем её преодолеть? (*Ответы детей*). Для этого, нужно разделить на две команды. На первый, второй рассчитайсь! (*дети выполняют расчёт*). Дети перестраиваются в две колонны по одному.

Полоса препятствий (*выполняется подгруппами*).

-ходьба по скамейке, руки за голову, на середине присесть, встать, руки поднять вверх, прыгнуть со скамейки;

- пролезание в туннель;

- прыжки из обруча в обруч;

- перешагивание через деревянные кирпичики (*упражнения выполняются 2-3 раза*).

Построение в колонну по одному, ходьба в колонне за направляющим, построение в круг.

Инструктор: Молодцы, все препятствия преодолели и вышли на полянку «Поиграй-ка». Ребята, я предлагаю вам сыграть в игру «Ловишка с приседаниями». По считалке

выбирается ловишка и по сигналу начинает осаливать детей, которые не успели присесть. Пойманные отходят в сторону. Игра проводится 2 раза со сменой водящего. Проводится подвижная игра «Затейники» *(по тексту дети идут по кругу, взявшись за руки, на последние слова делают фигуру)*.

III. Заключительная часть.

Инструктор: А сейчас ребята нам нужно отдохнуть после долгого пути вот на этой красивой полянке *(парашют)*. Дети садятся каждый на свой сектор, берут по массажному мячу *(иглболу)*. Представьте, что к вам в гости пришел ёжик *(все движения выполняются в соответствии с текстом)*.

Выполняется массаж биологических активных зон «Ёжик».

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим щёчки,

Пощекочем возле ушка

Погладим ручки, ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

(Дети в центр парашюта складывают мячи, ложатся головой к центру, руки вдоль туловища, ноги прямые, тело расслаблено)

Инструктор: А сейчас ребята, я вам предлагаю окунуться в волшебный мир снов.

Релаксация «Волшебный сон»:

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянулись, потянулись,

Улыбнулись.

Инструктор: Воспитатель:

-Налево! За направляющим шагом марш! Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу. *Подведение итогов.*

Инструктор: Какие же вы ребята сильные, ловкие и умелые! Вы - настоящие спортсмены! А настоящему спортсмену не страшна никакая темная магия!

- Какие упражнения на полосе препятствий вам понравились больше всего? *(Ответы детей)*

-Что ещё вам запомнилось? *(Ответы детей)*

- А, что вам помогло преодолеть трудности на своём пути?

Дети: Наша дружба!

Инструктор: Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? *(Ответы детей)*.
Инструктор показывает смайлики плохого и хорошего настроения.

Инструктор: Молодцы! За вашу дружбу я дарю вам вот такие весёлые смайлики.
(Под музыку дети уходят из зала).