Управление по образованию, спорту и туризму

Узденского районного исполнительного комитета

Государственное учреждение дошкольного образования

«Узденский центр развития ребенка «Вясёлка»

Конспект физкультурного занятия

для детей старшей группы

«Гуси – лебеди»

 Подготовила:

 руководитель физического воспитания

 Абражевич Анастасия Николаевна,

 высшее образование

 второй квалификационной категории

Узда, 2021

Место проведения: спортивный зал

Форма проведения: сюжетно- тематическая

Задачи: укреплять мышцы туловища, ног, рук, совершенствовать функциональное состояние вестибулярного аппарата; закрепить умения ходить по гимнастической скамейке прямо с разным положением рук, прыгать на одной ноге из обруча в обруч с продвижением вперед, ходить по канату приставным шагом вправо, влево , подлезать под дуги не касаясь руками пола; развивать внимание, функцию равновесия, творческое воображения, быстроту; воспитывать дружеские взаимоотношения в группе, желание оказаывать помощь друг другу.

Оборудование: гимнастическая скамейка, канат, дуги 2-шт, обручи 8-шт, маты, маска Бабы –Яги, куклы Аленушки и Иванушки, избушка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 123 | *Построение в одну шеренгу.***Руководитель физического воспитания:**Ребята, к нам в почти пришла Алёнушка. У нее случилась беда. А какая вы узнаете, отгадав мою загадку:У Алёнушки - сестрицыУнесли братишку птицы.Высоко они летят,Далеко они глядят.Дети: «Гуси-лебеди».**Руководитель физического воспитания:** Ребята, приключилась беда, Баба – Яга и её верные помощники «гуси- лебеди» украли Ванечку. Мы сможем выручить Ванечку и вернуть его сестричке Алёнушки?Тогда отправляемся в путешествие по сказке.*Перестроение в колонну по одному.*1. Ходьба обычная .**Руководитель физического воспитания:** впереди волшебный лес, который не пропускает чужих обитателей. Нам надо превратится в лесных жителей.)2. Ходьба на носках. (Лиса)3. Ходьба навнешней стороне стопы.(Медведь)4. Ходьба на ладонях и ступнях. (Лось)5. Ходьба широким шагом. (Волк)6. Бег обычный. 7. Бег с подскоками. (Белка)8. Ходьба обычная с выполнением упражнений на восстановление дыхание**Руководитель физического воспитания**:Очутились, где мы с вами? Что стоит тут перед нами? (Елки, деревья) Ребята мы зашли далеко в лес и теперь, чтобы продолжить путь, нам надо превратиться в деревья, чтобы нас не заметили.*Построение в круг.***Общеразвивающие упражнения.*****Выросла сосна высокая протянула к солнышку веточки она.***1. И.п. Основная стойка. 1-подняться на носки, руки вверх, 2- вернуться в и.п. ***Ёлочка красивая стоит и веточками шевелит.***2. И.п. Основная стойка, руки к плечам. Вращение рук вперёд- 4 раза, назад- 4 раза. ***А вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки.***3.И.п. Основная стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки к плечам, 2- наклон вперёд, руки вперёд, 3- руки к плечам, 4- и.п. 4. И.п. Основная стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- наклон вправо, одновременно руки поднять вверх, 2- вернуться в и.п., 3-4 то же в другую сторону. ***Ветер качает маленькие кусты***5. .И.п. Лёжа на животе, руки перед собой. 1- отвести руки назад, захватить носки ног и покачаться, 2- вернуться в и.п. ***Частый дождик льёт и льёт, наше дерево растёт.***6. И.п. Основная стойка, ноги скрестно, руки на поясе. 1- медленно сесть на пол, 2- встать не меняя положения ног и не опираясь на руки, 3-4 то же. ***Тучи по небу бежали, и все вместе мы поскакали.***7. И.п. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, 1- ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой, 2- и.п.**Дыхательная гимнастика** **«Гуси летят»**На*вдох* – руки поднять в стороны, на *выдох* - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».**Руководитель физического воспитания**: Молодцы ребята, чтобы продолжить нам путь, нужно преодолеть препятствия . *Построение в колонну по одному.*Пройти по мосту, через речку.1. Ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук.Перепрыгнуть по кочкам через топкое болото.2. Прыжки из обруча в обруч на одной ноге.Пройти по узенькой дорожке.3. Ходьба по канату, лежащему на полу, приставным шагом левым и правым боком.Сорвать яблочки с яблоньки.4. Подлезание под дугу не касаясь руками пола. Встать и выполнить прыжок вверх с хлопком над головой.**Руководитель физического воспитания:** Молодцы. Вот мы и вышли к избушке Бабы – Яги.Не шумите, не кричите,Так как тут в избушкеЖивёт не добрая старушка,А злая Бабка - Ёжка,Костяная ножка.Давайте с вами поиграем с Бабкой- Ёжкой*Построение в круг***Подвижная игра «Бабка – Ёжка»**Считалочка:Мы весёлые ребята,Любим прыгать и играть.Бабка – Ёжка, ты попробуй нас догнать.Раз, два, три – лови.**Дыхательная гимнастика** **«Гуси летят»**На*вдох* – руки поднять в стороны, на *выдох* - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».**Воспитатель (**показывает игрушку Ванечки): Ну, что же ребята мы Ванечку спасли. Но очень устали очень давайте ляжем на полянке и отдохнём .Дети в произвольным порядке ложатся на ковер. *Построение в круг.***Воспитатель**: Ну, что ребята отдохнули, можно и обратно домой возвращаться. Вы все хорошо справились со всеми заданиями.Кто лучше всех прошёл по узкому мосту?А кто лучше всех прошёл по узенькой тропинке?А перепрыгивал с кочки на кочку?Кто выше всех подпрыгнул за яблоком?*Построение в колонну парами, не держась за руки***Воспитатель**: Наше путешествие закончено, пока возвращаться в группу.Ходьба в колонне по два. | 30-40с.1,5-2мин.20-30с.5-6мин.8-раз5 -4 раза7-8раз4-5 раз5-6раз 5- 6раз8-10 раз20-30сек3-4раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз2-3раз40-50с30-40с.1-1,5мин. | Добиваться от детей полных и обоснованных ответовОбращать внимание на осанку, соблюдение дистанции при ходьбе и беге.Руки на поясе.Руки в стороны.Спину выгибаяСпина прямаяДети бегут в колонне, не наталкиваясь друг на другаРуки прямые не сгибать Спина прямаяНоги не сгибать в коленяхНоги не сгибать в коленяхНоги согнуты в коленях. Спина прямая, держать равновесиеСпина прямая Упражнения дети выполняют поточно.Дети держат равновесиеДети бегают стараясь не наталкиваться друг на друга.Звучит музыка «звуки леса»Ответы детейОбращать внимание на осанку, соблюдение дистанции при ходьбе. |