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 |
| 1  2  3 | *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 - сестрицы  Унесли 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 избушке  Живёт 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-раз  5 -4 раза  7-8раз  4-5 раз  5-6раз  5- 6раз  8-10 раз  20-30сек  3-4раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  2-3раз  40-50с  30-40с.  1-1,5мин. | Добиваться от детей полных и обоснованных ответов  Обращать внимание на осанку, соблюдение дистанции при ходьбе и беге.  Руки на поясе.  Руки в стороны.  Спину выгибая  Спина прямая  Дети бегут в колонне, не наталкиваясь друг на друга  Руки прямые не сгибать  Спина прямая  Ноги не сгибать в коленях  Ноги не сгибать в коленях  Ноги согнуты в коленях.  Спина прямая, держать равновесие  Спина прямая    Упражнения дети выполняют поточно.  Дети держат равновесие  Дети бегают стараясь не наталкиваться друг на друга.  Звучит музыка «звуки леса»  Ответы детей  Обращать внимание на осанку, соблюдение дистанции при ходьбе. |