

Мухамадеева Юлия Андреевна
Инструктор по физической культуре,
г. Нижний Тагил МАДОУ «Радость», сп-д/с № 201

Конспект физкультурного занятия для старшей группы

Тема: «Путешествие в страну Великанов и Гномов».

Цель: Создание условий для физического развития детей посредством игровой деятельности, формирование интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений;

Образовательные:

Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед через препятствие. Упражнять в подлезании под дуги с мячом в руках.

Формировать умение менять характер движений по сигналу.

Воспитательные:

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, посредством игровой деятельности.

Оборудование и инвентарь:

Платочки, гимнастическая скамья – 2шт., набивные мячи – 8 шт., дуга высотой 50 см. – 2 шт., мяч – 2 шт., бруски высотой 6 см. – 10 брусков.

Музыкальный центр и подборка музыки (Муз. Детский ансамбль Гномы «Большие башмачки», Виктор Ударцев «Гномик и великан», спокойная для релаксации).

Ход занятия

Инструктор: - Здравствуйте, ребята! Сегодня нас ждет необычное путешествие! Мы с вами отправимся в волшебную страну. В этой стране все дружно живут и любят заниматься спортом. Чтобы узнать кто же там живет, нужно отгадать загадки.

Сверху вниз он взирает на всех,
на него же глядят снизу вверх –
человеком таким, например,
в Лилипутии был Гулливер. **(Великан)**

Карлик с длинной бородой
Ростом маленький, седой
Прикрывался колпаком
Будто он нам не знаком
Он и весел, и умен

Ходит ночью с фонарем
А в лесу имеет дом
Кто он, дети? Это... (Гном).

Инструктор: - Все верно. Мы с вами отправляемся в гости к Великанам и гномам. Но путь наш будет не легким, чтобы добраться до страны Великанов и гномов, нужно выполнить задания, только тогда вы докажете, что сильные, ловкие и спортивные. Ведь жители этой страны очень любят спорт и здоровый образ жизни. Для начала нужно превратиться в путешественников. Встаньте красиво, расправьте плечики, улыбнитесь! (построение)

I. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному

1. Идём по ровненькой дорожке (Обычная ходьба, руки на поясе)
2. Ходьба как великаны (Ходьба на носках, руки подняты вверх)
3. Великаны греются на солнышке (Ходьба на пятках, руки за головой)
4. Перешагиваем через кочки (Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе)
5. Идём как гномы (Ходьба в приседе, руки на коленях)

Бег в колонне по одному

6. Побежали по дорожке (Легкий бег)
7. Перепрыгиваем через лужи (Бег с подскоками)

Инструктор: — Вот мы добрались до страны, где живут гномы и великаны. (Ходьба с восстановлением дыхания)

II. Основная часть.

Инструктор: - Ребята, посмотрите, нас встречают Гномики. Давайте сделаем с ними разминку.

ОРУ с платочками «Встреча с Гномами»

Муз. Детский ансамбль Гномы «Большие башмачки»

1. «Гномы смотрят по сторонам» (2 раза)

И. п. ноги на ширине плеч руки на поясе.

- 1 – наклон головы вниз
- 2 – и. п.
- 3 – наклон головы назад.
- 4 – и. п.
- 5 – поворот головы вправо.
- 6 – и. п.
- 7 – поворот головы влево.
- 8 – и. п.

2. «Гномы приветствуют ребят» (4 раза)

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1 – поворот туловища вправо, помахать платочком.
- 2 – и. п.
- 3 – поворот влево, помахать платочком.
- 4 – и. п.

3. «Гномы собирают грибы» (4-5 раз)

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1-2 – наклон вперед, платочком коснуться пола (Сорвали гриб).

3-4 – и. п. (Положили в корзинку).

4. «Гномы перешагивают через камни» (4 раза)

И. п. - ноги вместе, руки на поясе.

1 – поднять согнутую в колене правую ногу высоко вверх.

2 – и. п.

3 – поднять согнутую в колене левую ногу высоко вверх.

4 – и. п.

5. «Гномики прячутся» (4-5 раз)

И. п. - ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1 – быстро присесть, обхватить колени руками, голову опустить (Спрятались!).

2 – быстро встать, руки в стороны (Выглянули!).

6. «Гномы прыгают через лужи» (10 раз)

И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте.

7. «Гномики бегут по тропинке»

Бег на месте, руки согнуты в локтях. (15-20 сек.).

8. «Гномам пора отдыхать» (15 – 20 сек.)

Ходьба на месте, восстановление дыхания.

Инструктор: - А вот и Великаны. Они тоже подготовили для вас упражнения. Давайте покажем Гномам и Великанам какие мы с вами спортивные.

ОВД (Встреча с Великанами)

Виктор Ударцев «Гномик и великан»

Инвентарь: гимнастическая скамья – 2 шт., набивные мячи – 8 шт., дуга высотой 50 см. – 2 шт., мяч – 2 шт., бруски высотой 6 см. – 10 брусков.

1. «Великаны перешагивают через камни».

Равновесие – ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы (набивные мячи).

Дети выполняют упражнение поточно в две колонны. Повторить 2-3 раза.

2. «Норка Гнома».

Подлезание под дугу высотой 50 см. боком, с мячом в руках.

Дети выполняют упражнение поточно в две колонны. Повторить 2-3 раза.

3. «Великаны прыгают через овраг».

Прыжки на двух ногах через препятствия (бруски - 6 см, поставленные на расстоянии 30 см один от другого).

Дети выполняют упражнение поточно в две колонны. Повторить 2–3 раза.

Подвижные игры

1. «Побег от Великана»

Подготовка к игре

Разложите обручи по количеству детей в одном конце спортивного зала – это дома детей, в другом конце зала положите один обруч (можно другого цвета) — это логово Великана.

Правила игры

1. Выбирается один водящий — Великан, он становится в свой круг.
2. Остальные игроки располагаются в обручи на другом конце площадки — это их дома.
3. После слов инструктора дети выходят на площадку и имитируют походку Великана.
4. Великан выходит из своего логова после слов детей и пытается поймать убегающих игроков.
5. Если Великан поймал игрока (коснулся рукой), тот становится помощником Великана и помогает ловить остальных. После того как Великан поймает 2-3 игроков игра начинается заново.

Инструктор:

В лесу дремучем, в стране далёкой
Жил Великан, огромный и высокий!

А в домике уютном, за рекой,
Жили-были дети, дружную семьёй!

Дети выходят на прогулку и дразнят Великана имитируя походку (идут на носках широким шагом, руки подняты вверх или идут широким шагом, с выпадом)

Великан (громовым голосом):

Эй ребята не шалите,
В домик свой вы не спешите
Я вас всех сейчас поймаю
И к себе всех заберу!

Дети:

Нет-нет-нет, ты не поймаешь!
Быстро-быстро убегаем!
В домик свой скорей спешим,
От тебя мы убежим!

После этих слов дети убегают в свои домики, а Великан пытается их поймать (дотронуться рукой).

III. Заключительная часть

Инструктор: - Наше путешествие подходит к концу. Пора возвращаться домой. Идем спокойно по волшебной тропинке.

1. Ходьба в рассыпную, в медленном темпе, под тихую музыку.
2. Дыхательное упражнение.

«Сдуваем волшебную пыль»

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, опущены вдоль туловища.

Великаны глубоко вдохнули (глубокий вдох носом), подули на большие тучи (медленный выдох ртом, губы трубочкой, с силой).

Гномики вдохнули (вдох), подули на маленькие одуванчики (мелкий, короткий выдох). Повторить 2-3 раза.

Инструктор: — Вот мы и дома! Куда мы сегодня путешествовали? Кто там живет? Как ходят Великаны? (Медленно, широко). А как бегают Гномики? (Быстро, мелкими шажками). Что вам понравилось больше всего?

Вы сегодня были настоящими путешественниками — ловкими и внимательными! Молодцы!

Построение в одну шеренгу, организованный выход из зала.