

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 22
муниципального образования
Усть – Лабинский район

Конспект занятия
по физической культуре
в
подготовительной к школе группе
на тему:
«Как помочь Фиксикам»

Подготовила
Инструктор по ФК
Гаркушова К.Г.

ст. Ладожская, 2023 г

Цель: формирование двигательных умений, развитие физических качеств: быстрота, координация движений, ловкость, выносливость, воспитание ценностных отношений к занятиям физической культуры.

Задачи физкультурного занятия:

Воспитательные задачи: Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, потребность в двигательной активности.

Развивающие задачи: Развивать у детей физические качества (*быстроту, координацию движений, ловкость, выносливость*). Развивать умения контролировать свои движения и управлять ими.

Обучающие задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега по кругу разными способами (ходьба в колонне по одному, ходьба на носочках, бег друг за другом, ходьба друг за другом).

Оздоровительные задачи: учить детей чередовать подвижную деятельность с менее интенсивным отдыхом, оказывать оздоровительное воздействие на организм (укреплять мелкие и крупные мышцы рук и ног, подвижность суставов верхних и нижних конечностей, осуществлять профилактику нарушений осанки и плоскостопия, активизировать кровообращение, стимулировать обменные процессы).

Материалы и оборудования: мячи и скакалки по количеству детей; корзина для мячей и скакалок; гимнастическая скамейка, 2 корзины, музыкальное сопровождение, письмо, винтики, шкатулка, обручи, конусы, угощения.

Ход занятия

Организационный момент

Дети заходят в зал, и видят на полу лежит конверт, а рядом с ним винтики.

Инструктор ФК: Что это на полу лежит? Тут же ни чего не было?

Инструктор обращает внимание на конверт (дети на винтики), берет его, открывает и зачитывает: «Привет ребята, вас беспокоят Фиксики! Вы же знаете,

что мы без дела не сидим, всем мы готовы помогать, обо всем на свете знать, все вокруг мы познаем, развиваемся, растем. И вот, пока мы помогали одному маленькому мальчику, мы потерялись и не знаем, как нам вернуться домой. Может, вы нам поможете найти дорогу к дому? А когда у вас возникнут проблемы, мы и вам поможем».

Инструктор ФК: Ребята, помогите мне, пожалуйста, собрать винтики.

Дети поднимают винтики и кладут в красивую маленькую коробочку.

Инструктор ФК: Так вот откуда они взялись! Ну, что ребята поможем Фиксикам? *(ответы детей).*

Инструктор ФК: Ребята, в конверте есть пронумерованные карточки с заданиями, наверное, это и есть путь Фиксиков домой. Помогите мне разобраться, какое задание будет первым.

С помощью взрослого, дети выбирают карточку под номером один.

Инструктор ФК: Ребята, нам придется преодолеть путь с препятствиями, и вам нужно для этого постараться.

1. Вводная часть

Под музыку Фиксики «часы» дети выполняют задания 1.

Инструктор ФК: Группа, равняйся! Смирно! Направо, за направляющим шагом марш!

1. Обычная ходьба
2. Ходьба на носочках – руки на поясе
3. Ходьба на пяточках – руки за головой
4. Обычная ходьба
5. Ходьба с высоким подниманием колен
6. Ходьба приставным шагом вправо
7. Ходьба приставным шагом влево
8. Легкий бег
9. Бег приставным шагом лицом в круг
10. Бег приставным шаром спиной в круг
11. Бег с высоким подниманием бедра

12. Легкий бег

13. Перестроение в 3 звена

Молодцы ребята! А теперь мы немного отдохнем.

Упражнения на дыхание (*выполняются в соответствии с текстом*)

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко (*руки поднять вверх, встать на носки, подуть*),

Я подую низко (*руки перед собой, присесть и подуть*).

Я подую далеко (*руки перед собой, наклон вперед, подуть*).

Я подую близко (*руки положить на грудь и подуть на них*).

(Далее дети выбирают карточку под номером два, инструктор предлагает сделать следующее задание)

Инструктор ФК: Сейчас нам предстоит сделать зарядку, которую выполняют Фиксики, но для начала, отгадайте-ка загадку.

Я веревка просто,

Небольшого роста,

Вместо рук - две палочки.

Как зовусь? (Скакалочка)

Дети отгадывают, берут скакалки.

2. Основная часть

ОРУ (*со скакалками*):

1. И. п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная пополам скакалка находится в правой руке.

1–2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку;

3–4 – и.п.;

5–8 – то же в другую сторону.

2. И. п.: стоя, ноги вместе, сложенную пополам скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками.

1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад;

3–4 – и.п.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками.

1–2 – скакалку поднять вверх;

3–4 – скакалку отвести назад вниз;

5–6 – скакалку поднять вверх; 7–8 – и.п.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, сложенную пополам скакалку держать вверху хватом двумя руками.

1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз;

2–3 – поднять сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами;

4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу;

5–8 – то же в обратном порядке.

5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, сложенная пополам скакалка натянута сзади на лопатках.

1–3 пружинящие наклоны вправо;

4 – и.п.;

5–8 – то же влево.

6. И. п.: лежа на животе, сложенная пополам скакалка находится вверху.

1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад;

2–3 – держать;

4 – и.п.;

7. И. п.: лежа на спине, сложенную пополам скакалку держать вверху хватом двумя руками.

1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног;

3–4 – держать;

5–8 – и.п.

8. И. п.: стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца.

1 – перепрыгнуть вперед через скакалку;

2 – то же назад.

Инструктор предлагает взять еще одну карточку под номером три, читает задание и предлагает продолжить путь.

ОВД:

Инструктор ФК:

А теперь проверим, какие вы ловкие

«Лист осенний закружись.

Мяч веселый — появись!

Быстро мячики берем -

Да бегом, бегом, бегом» (*лёгким бегом дети берут мячи из корзины и перестраиваются в две колонны*)

Инструктор ФК:

1. Представим, что у вас на спине помогатор Фиксиков, нам нужно преодолеть путь, не потеряв его, отбивая мяч о пол одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении, огибая конус и возвращаясь в свою колонну в конец строя.

2. Сейчас ребята мы представим с вами, что мы ползём по проводам. Лечь животом на скамейку, руки вперед. Обхватить скамейку с внешней стороны и подтянуть себя вперед. Доползти до конца скамейки. Встать и уйти в конец строя.

Инструктор ФК:

3. Очень часто Фиксикам мешает Кусачка (собака Дим-Димыча), но они все равно добиваются своей цели. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки спина прямая, руки на пояс. (*Дети по одному встают на рейку перевернутой скамейки, идут прямо до конца рейки, сойти со скамейки и вернуться в конец строя*).

Инструктор ФК: Молодцы ребята, мы уже совсем близко к цели.

3. Заключительная часть

Инструктор предлагает взять последнюю карточку под номером четыре, читает задание и предлагает продолжить путь

Подвижная игра «Спрячься от Кусачки»

(в это время, пока дети отвлечены на игру, воспитатель достает винтики и прячет их в другое место).

По краям зала расположены обручи – «электроприборы».

Один ребенок «Кусачка», делает вид, что спит. Остальные дети – Фиксики - в это время бегают, веселятся.

Инструктор читает стихотворение:

Вот Кусачка лежит,

Притворилась, будто спит.

Вот Кусачка просыпается

И за Фиксиками гоняется.

По команде: «Кусачка бежит!» Дети убегают от нее в свободные обручи.

Рефлексия. *Проводится релаксация «Волшебный сон».*

Инструктор ФК:

– А сейчас, ребята, я предлагаю окунуться в волшебный мир снов. Ложитесь на ковер на спину и закройте глаза. *(Включает шум морского прибоя, дети слушают и отдыхают).* 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. *(Дети встают)*

Ну, что ребятки мы все задания выполнили, давайте посмотрим на наших Фиксиков? *Инструктор берет коробочку, открывает ее, а там ничего нет.*

В это время инструктору ФК на телефон приходит сообщение от Фиксиков. Зачитывает сообщение:

«Спасибо, ребята, за отличную работу, за выполненные задания, с которыми вы быстро и ловко справились. Благодаря вам, мы быстро оказались дома, но мы с вами не прощаемся и скоро увидимся снова. В знак благодарности в группе от нас, вас ждут подарки. До новых встреч».

Инструктор ФК побуждает детей к анализу собственной деятельности.

-Ребята, какие упражнения у вас получились хорошо?

-Какие упражнения были для вас самыми сложными?

-В какую игру мы играли?

-А она вам понравилась?

Я очень рада, огромное спасибо. Молодцы, все достойно прошли этот путь.

Занятие окончено. Направо, в группу шагом марш!