МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД №46 «НЕПОСЕДЫ»

**Спортивное мероприятие с детьми старшего дошкольного возраста «В поисках изумрудного города»**

 Инструктор по физической культуре

Занина Л.В

Екатеринбург 2021

**Конспект физкультурного занятия смешанного типа для детей старшего дошкольного возраста.**

**Образовательная область:** физическое развитие.

**Тема:** «В поисках изумрудного города»

**Возрастная группа: дети 6-7 лет**

 Количество детей: 12-16ч. Место проведения: зал

**Форма организации:** групповая.

**Цель:** Приобщение детей подготовительной к школе группы к ценностям физической культуры и здорового образа жизни.

**Планируемый результат:**

- Формирование двигательных умений и навыков в метании, в ползании, в ходьбе и беге;

- Развитие физических качеств посредством специально подобранных физических упражнений.

**Задачи:**

**Образовательные:**

-Закреплять двигательные навыки в ходьбе, беге, умение сохранять правильную осанку;

-Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, дистанция 3 метра;

-Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;

-Упражнять детей в равновесии (ходьба между предметами с мешочком на голове).

**Развивающие:**

-Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точности, выразительности их выполнения;

- Развивать глазомер в метании; умение ориентироваться в пространстве;

- внимание при выполнении заданий по сигналу воспитателя;

**Воспитательные:**

**-** Воспитывать у детей выдержку, смелость.

- Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм.

**Предварительная работа:**

**Словарная работа:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обогащающие | Уточняющие | Активизация |
| Дровосек, шахматный порядок. | Полуприсед | Письмо, конверт, волшебник, шеренга, колона. |

Просмотр детьми вместе с воспитателем **Фильм-сказка: Волшебник изумрудного города.(1994г)**

Беседа с детьми.

Разучивание игры: «Ловишки с лентами».

**Интеграция образовательных областей: речевое развитие, социально-коммуникативное развитие.**

**Взаимодействия со специалистами ДОО: воспитатель группы – Свяжина С.М. музыкальный руководитель - Крошакова Е.Л.**

**Средства:**

Наглядные: письмо, деревья.

Мультимедийные: музыкальный центр, презентация.

Персонажи: Добрая волшебница.

Награда: медали (по количеству детей).

**Оборудование:** гимнастические палки (по количеству детей), мешочки с песком (в 3 раза больше количества детей), гимнастическая скамья, кубики(10-12шт), ленты (по количеству детей), таз, маленькие мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Деятельность педагога и детей** |
| **Схемы** | **Методы и приемы** |
| **I. часть** **Вводная**Цель: организовать детей, собрать их внимание, вызвать интерес.Спец.цель: обеспечить общую и специальную подготовку организма к повышенной физической нагрузке, которая будет в основной части занятия. | Построение в колонну.Обычная ходьба.Ходьба на носкахХодьба на пяткахОбычный бегБыстрый бег(Чередование)Бег широкой змейкой Обычная ходьбаХодьба в полуприседеДыхательные упражнения:1 – руки вверх (вдох), 2 – опустить вниз (выдох) с наклоном вперед. По ходу ходьбы берем гимнастические палки.Построение в шахматном порядке. | 1кр1кр1кр1кр1кр3р.1кр1кр1кр | Дети зашли в зал, построились в шеренгу по одному.Сюрпризный прием: Инструктор по ФК: Здравствуйте дети! Ребята, к нам в детский сад пришло письмо (конверт из изумрудного города).Как вы думаете кто же нам его прислал?Дети: ответы.Инструктор по ФК: Совершенно верно это письмо от героев сказки «Волшебник изумрудного города»: Элли, Тотошки, Страшилы, Железного Дровосека и Льва. Вероятно, что-то с ними случилось…(читаю послание) «Ребята, злая волшебница всеми силами пытается помешать нам отыскать «Изумрудный город», Помогите!»-А вы хотите помочь Элли и ее друзьям?Дети: Да!Инструктор по ФК: Тогда нам нужно отправится На поиски изумрудного города. Зажмурьте глаза. Слышите, двери в сказку открываются.Равняйсь! Смирно! Напра-во. В сказку, в обход налево шагом марш!Методические указания: Дистанция один шаг. Идем прямо. Голову не опускаем. Поднимаем ноги, но не высоко. Свободное положение рук. |
| -Команда: Руки поставили на пояс, идем на носках!  -Методические указания:Идем мягко! Ногу нужно ставить на переднюю часть стопы, пятка не должна касаться пола. Спина прямая, голову не опускаем, смотрим вперед.-Команда: На пяточках, марш!- Методические указания: Идем на пятках, руки за спиной, плечи опущены, спина прямая, смотрим вперед.Оценка: Все стараются идти на пяточках, молодцы! |
| -Команда: По залу друг за другом бегом марш!- Методические указания: Бежим легко, не наталкиваемся друг на друга. Руки согнуты в локтях. В медленном темпе.Оценка: Ребята, внимательнее, не натыкаемся друг на друга у некоторых не получается бежать в медленном темпе. |
| - Методические указания: Побежали в быстром темпе. Бежим на передней части стопы. Шаг широкий, стремительный. Друг друга не толкать, не перегонять.Оценка: Молодцы! Быстро умеете бегать. |
| Мы приблизились к сказочному лесу. Змейкой обегаем деревья.Наглядные методы: зрительные ориентиры (деревья).-Команда: За направляющей Викой, бегом марш!- Методические указания: Деревья обегаем, не задеваем их. Смотрим только вперед.Оценка: Ребята, вы дружно пробежали змейкой! |
| -Команда: Переходим на ходьбу.- Методические указания: *См.выше* |
| Наглядные методы: показСловесные методы: объяснение.Ребята, в сказочном лесу мы превратились в железного дровосека, который давно стоит на месте, и заржавел! А все потому что злая волшебница украла масло. Ставим руки на колени, присели и не вставая продвигаемся вперед (показываю).  |
| – На месте стой! Масло растеклось по стали…это значит мы помогли Железному дровосеку. Выпрямились! Восстанавливаем дыхание! Что бы в груди дровосека билось настоящее горячее сердце!Словесное объяснение + показ. Методические указания: Вдох должен быть глубоким через нос, выдох активный через рот.Продвигаемся дальше. На помощь Страшиле идем.- Методические указания: Переходим на обычную ходьбу, идем спокойно, смотрим вперед, не обгоняем друг друга, из колонны не выходить. По ходу движения берем гимнастические палки и сразу в вертикальном положении прижимаем их к правому плечу, держим снизу.-Команда: В шахматном порядке разойтись! Продолжаем ходьбу на месте. Группа, на месте стой, раз, два! |
| **II часть. Основная часть.**Образовательные задачи. | А: Комплекс ОРУ с гимнастическими палками является подготовительным к выполнению основного движения: метание в горизонтальную цель на расстоянии, ползание по гимнастической скамье.1.Упр «Страшила пытается слезть с шеста»И.п: стойка пятки вместе, носки врозь, палка внизу хватом сверху. Сделать выпад правой(левой) ногой вперед, палку вверх, вернуться в и.п.2 Упр «Наклоны Страшилы в стороны»И.п.: стойка ноги на ширине плеч, палка внизу.1- Поднять палку вверх, 2- наклон вправо(лево) 3-выпрямится, палку вверх 4- вернуться в и.п3 Упр. «Страшила разминается»И.п: сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1-поднять палку вверх, 2-наклонится вперед, коснуться палкой носков ног. 3 выпрямится, палку вверх 4- и.п4 Упр. «Лежа на спине»И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять вверх правую (левую)ногу, коснуться палкой носка ноги 2- и.п5 Упр «Поднимаемся с палкой»И.п: уз.ст, руки внизуВып: 1-подняться на носках2-и.п6 Упр «Прыжки Страшилы»И.п: стойка пытки вместе, носки врозь, палка внизу.На счет 1-8 прыжки врозь (палку вверх)-ноги вместе (палку вниз)7 Упр «Дышим с палкой»И.п: ст. ноги врозьВып: 1-вдох2-выдохПерестроение. Обычная ходьба. | 6рпо4р в ст.8рпо4р3-4р3р2-3р | Гимнастическая палка-зрительный ориентир.Словесные методы: Злая волшебница нашего Страшилу посадила на шест в огород отгонять ворон. Бедный, уже со всеми воронами поссорился. Для того что бы ему помочь, снять с шеста, нужно выполнить ряд упражнений. - Методические указания: Упражнение «Страшила пытается слезть с шеста»И.п: стойка пятки вместе, носки врозь, палка внизу хватом сверху. На счет 1 -Сделать выпад правой(левой) ногой вперед, палку вверх, на счет 2-вернуться в и.п.Команда: Упражнение начинай! Практические методы: Выполнение упражнений детьми. Слушают объяснение, смотрят показ, запоминают (кратковременная память) и воспроизводят |
| Гимнастическая палка-зрительный ориентир.Словесные методы: Словесное объяснение дается через показ.- Методические указания: Упражнение «Наклоны Страшилы в стороны»И.п.: стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. На счет 1- Поднять палку вверх, 2- наклон вправо(лево) 3-выпрямится, палку вверх 4- вернуться в и.п Команда: И.п принять, упражнение начинай!Практические методы: Выполнение упражнений детьми. Слушают объяснение, смотрят показ, запоминают (кратковременная память) и воспроизводят качественно, правильно. |
| Гимнастическая палка-зрительный ориентир.Словесные методы: Словесное объяснение дается через показ Страшиле удалось сняться с шеста, он приземлился на землю. Его спину нужно размять . Выполним упражнение «Страшила разминается»- Методические указания: И.п: сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. На счет 1-поднять палку вверх, 2-наклонится вперед, коснуться палкой носков ног. 3 выпрямится, палку вверх 4- вернуться в и.пКоманда: И.п принять, упражнение начинайОценка: Стараемся дотронуться палкой носков ног. Молодцы!Практические методы: Выполнение упражнений детьми. Слушают объяснение, смотрят показ, запоминают (кратковременная память) и воспроизводят качественно, правильно. |
| Гимнастическая палка-зрительный ориентир.Словесные методы: Словесное объяснение дается через показ.- Методические указания: Упражнение «Лежа на спине»И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. На счет 1-поднять вверх правую (левую)ногу, коснуться палкой носка ноги, 2- и.п –Команда: И.п принять, упражнение начинай! Оценка: Ноги не сгибаем в коленях. Молодцы!Практические методы: Выполнение упражнений детьми. Слушают объяснение, смотрят показ, запоминают (кратковременная память) и воспроизводят качественно, правильно. |
| Методические указания : Упражнение «Поднимаемся с палкой». Исходное положение узкая стойка, руки с палкой у нас внизу. На 1 поднимаемся на носки, палку поднимаем вверх, на 2 И.п принять! -Команда: Упражнение начинай!Оценка: Спина прямая, тянемся выше! Молодцы, ребятки!Практические методы: Выполнение упражнений детьми. Слушают объяснение, смотрят показ, запоминают (кратковременная память) и воспроизводят качественно, правильно. |
| -Методические указания: Страшила очень рад своему освобождению. Упражнение «Прыжки Страшилы»И.п: стойка пытки вместе, носки врозь, палка внизу.На счет 1-8 прыжки врозь (палку вверх)-ноги вместе (палку вниз)-Команда: Исходное положение принять, упражнение начинай! Практические методы: Выполнение упражнений детьми. Слушают объяснение, смотрят показ, запоминают (кратковременная память) и воспроизводят качественно, правильно. |
| -Методические указания: «Дышим с палкой». Ноги на ширине плеч. Палка в низу. На 1 делаем глубокий вдох, палку подняли, на 2 выход, палку отпустили.-Команда: И.п принять, упражнение начинай! Спина прямая. Дышим носом, выдыхаем ртом.Оценка: Молодцы!Выполнение упражнений: качественно, правильно.Оценка: Молодцы ребята, помогли Страшиле! Все хорошо справились! Идем дальше! По ходу движения кладем палки на место. Идем по залу спокойно. – В шеренгу становись! |
| Инструктор по ФК: Злая волшебница приказала людоеду схватить Элли. Так он и сделал. Людоед не ожидал от Элли, такой проявленной смелости. Он предложил, если она выполнит его желание, то он ее отпустит. Давайте поможем Элли. Делимся на две группы.  |
|  | Б. Основные виды движений.***Новое движение***1.Метание мешочков в горизонтальную цель. Дистанция 3м.И.п левая(правая) нога чуть впереди, правая (левая) сзади, правая(левая) рука чуть согнута в локте.В☺ И☺ ☺☺ ☺ ☺☺ ☺2.Закрепление: Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. ☺☺☺☺☺☺☺ ☺ И☺В ВСтраховка Воспитателя обязательна.3.Упражнение в равновесии – ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове, расстояние между предметами 40 см.Страховка Воспитателя.**В: Подвижная игра «Ловишки с ленточками»**Выбираются 2 ловишки с помощью считалочки.**Дыхательная гимнастика.**Нетрадиционная техника. | 2-3р2р2р2-3р | Инструктор по ФК: Желание людоеда «Попади в цель». Метод: показ и объяснение.Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На расстоянии 3 м от меня лежат обручи. Я принимаю исходное положение левая нога чуть впереди, правая сзади. По сигналу беру мешочек, рука согнута в локте и делаю энергичный замах, стараясь попасть в цель-обруч.-Приступим к выполнению. Первая группа встает на исходную линию.Оценка: Молодцы, все правильно выполнили задание. Мы исполнили желание людоеда и он отпустил Элли.Но что бы добраться до изумрудного города нужно переплыть реку. Элли и ее друзьям пришлось построить корабль. Посмотрите вот и наш корабль (скамья). Встаньте в колону друг за другом. Забраться на корабль нужно на четвереньках с опорой на ладони и колени с Тотошкой(мешочком) на спине. Готовы? -Аккуратно Максим встает на четвереньки на скамью, опираясь на ладонь большой палец сверху 4 снизу. Стопы не поднимаем вверх. Я ложу мешочек на спину Максима и он начинает ползти до конца скамьи. Я убираю мешочек. Максим аккуратно встает со скамьи, берет свой мешочек в руки, возвращается в колонну. Затем приступает следующий, и так друг за другом. Все поняли, как выполнять упражнение? Тогда приступим!Оценка: Молодцы ребята, все забрались на корабль.Кажется, мы отплываем, корабль качается из стороны в сторону. Следующее испытание «Держи равновесие». Постараемся пройти по палубе между предметами змейкой с мешочком на голове. Держим равновесие, что бы мешочек не упал, руки свободно балансируют или на поясе. Спина прямая, так лучше сохранить равновесие. Оценка: Вы хорошо справились! Все сохранили равновесие!*Заиграла торжественная музыка.*Вот ребята мы с вами у самых ворот Изумрудного города. Только что бы попасть в город нам нужно победить злую волшебницу. Давайте попробуем прогнать её. С помощью игры «Ловишки с ленточками» постараемся ее запутать.Оценка: Сравниваются все ловишки, определяется самый ловкий.- Ребята я знаю один секрет, подойдите все ко мне…(говорю шёпотом) Злая волшебница боится воды!  (подходим к тазу с водой по которой плавают мячи, выполняем дыхательную гимнастику).- Со злом покончено!  |
| **III часть. Заключительная.**Цель: Снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, но сохранить при этом бодрое настроение. | **Малоподвижная игра «Карусель»**Сюрпризный момент  |  | В зал заходит добрая волшебница со словами благодарности детям! Дети играют в игру «Карусель» Детям вручаются медали.Слышите, (музыка в гостях у сказки) двери в сказку закрываются, и мы снова оказались в нашем любимом детском саду.До свидания, до новых сказочных встреч. |
|  | Перестроение в колонну.Обычная ходьба |  |  |