



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 106»
(МБДОУ «Детский сад № 106»)**

**Конспект занятия (непосредственно-
образовательной деятельности) по
физической культуре
для детей подготовительной группы**

Составил:

Инструктор по физической культуре

Кулакова Н.Ф.

г. Нижний Новгород

2016г.

Задачи:

- совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений;
- отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;
- развивать координацию движений в упражнениях с мячом;
- развивать умение двигаться, не наталкиваясь друг на друга;
- развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость;
- воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; приучать детей быть внимательными к своему здоровью.

Оборудование: Резиновые мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, массажная дорожка, мат, обруч, аудиозаписи, дипломы юного туриста.

Ход занятия.

Организационный этап (5-6 мин)

В Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

-Ребята, вы бы хотели стать настоящими туристами? Чтобы получить диплом юного туриста, нужно преодолеть все препятствия в сегодняшнем походе. Вы готовы?

За ведущим шагом марш!

Звучит музыкальная композиция «Марш» М. Старокадомского

Ходьба в колонне.

Кто шагает по дороге

Тот со скукой не знаком

Нас вперед ведут дороги

Наш девиз

«Всегда вперед!»

Ходьба на носках, руки в стороны по высокой траве на носках шагаем, руки выше поднимаем.

Ходьба, высоко поднимая колени. Что б ни сбиться в пути, через пеньки высоко поднимая колени необходимо пройти.

Ходьба в приседе, руки на колени. Кусты на пути, приседе необходимо пройти.

Ходьба с рывками рук. Прогоним стаю с комарами - разводим руки рывками.

Ходьба на высоких четвереньках. В заросли густые зашли мы, на высоких четвереньках пошли.

Ох, идти нам нелегко, потянулись высоко.

Бег в среднем темпе. На тропинку вышли мы, поспешим сейчас в пути

(Переходим на бег) звучит музыка «Не боимся мы дождя»

Бег с изменением темпа. В гору, (в медленном темпе) с горы (в быстром темпе).

Бег с пролезанием в обруч. Препятствие на нашем пути его необходимо пройти.

Бег с подпрыгиванием до руки. В пути никто не отстал? Каждый рукой, мою руку достал.

А сейчас задание на внимание.

Бег с изменением направления (По хлопку, повернуться и бежать в другую сторону).

Ходьба, упражнения на дыхание. Вот и вышли на дорожку, хоть устали мы немножко.

Восстанавливаем дыхание.

Основная часть (15-20 мин)

Общеукрепляющие упражнения с палками.

Туристы должны быть сильными и выносливыми и сейчас мы выполним упражнения с палками.

1. И.п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 2 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3-4 – тоже левой ногой (6 раз)

2. И.п. – тоже. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3- ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И.п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 – палку вперед; 2 – 3 – пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И.п. – лежа на спине, палка за головой. 1 – 2 поднять ноги вперед – вверх; 3 – 4 – исходное положение (6 раз).

5. И.п. – стойка на коленях, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево. Повторить по три раза в каждую сторону.

6. И.п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серий прыжков. Повторить 3-4 раза.

Основные виды движений (Полоса препятствий)

1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.
2. Отбивание мяча одной рукой, с продвижением вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.
3. Лазание в обруч на четвереньках; лазание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола.

Ребята, мы пришли к месту привала, туристы на привале играют, отдыхают. Подвижная игра «Перелет птиц».

Настало время отдохнуть. **Релаксация «Сон на полянке»**

Дети садятся в позу «лотоса», опускают головы – «засыпают» под шум леса, голоса птиц.

Воспитатель: Сейчас вам всем снится один и тот же сон. В этом сне вы видите как лучики солнца пробиваются сквозь молодую зелень деревьев и освещают лесную полянку. Бабочки порхают с цветка на цветок. Трудлюбивый муравей несёт прутик для своего домика. Полюбуйтесь просыпающимся лесом, как красив он в солнечных лучах. Послушайте пение птиц: синицы поют синие песни, малиновки – малиновые. Всё живое радуется новому дню, пробуждению. (пауза) На счёт 1, 2, 3 дети просыпаются и встают.

Заключительная часть (5 мин)

Игра малой подвижности «Туристы».

- Нам пора продолжать путь. Возьмитесь за руки.

Тропинка вьется словно змейка

Ты пройти по ней сумеешь-ка

Друг за другом мы шагаем

Только рук не разрываем.

Воспитанники, не разрывая рук, проходят за ведущим змейкой, садятся на скамейку.

Итог:

-Вот и подошло к концу наше путешествие. Что для вас оказалось самым трудным?

А где вам может пригодиться умение преодолевать различные препятствия?

Вручаются диплом юных туристов.