

Конспект занятия по физической культуре «Путешествие в Спортивное царство» для детей старшей группы

Цель:

- Развитие у детей двигательных способностей и самостоятельности.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.

Задачи:

1. Способствовать представлению о роли физических нагрузок в укреплении и развитии мышц рук, ног, туловища.
2. Совершенствовать у детей умение отбивать мяч, прыгать через скакалку, бегать, не наталкиваясь друг на друга.
3. Развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища; способствовать формированию правильной осанки.
4. Воспитывать самостоятельность, активность, создавать условия для развития у детей двигательного творчества.

Оборудование и инвентарь: по количеству детей, 3 – 4 мяча ($d = 20$ см), 3 – 4 мяча с шипами, 3 – 4 роликовых массажера для тела, 6 – 8 шипованных кочек, резиновые жгуты, закрепленные на гимнастической лестнице, схема расположения «спортивных уголков» — круговой тренировки.

I. Вводная часть.

Построение в круг.

Инструктор: Ребята, здравствуйте. Предлагаю вам отправиться в путешествие по Спортивному царству на «Ракете хорошего настроения». Наша ракета будет останавливаться на станциях, где мы с вами будем выполнять различные задания. Ну что, отправляемся?

Дети: Да!

Игра «Ракета хорошего настроения»

Инструктор: К запуску ракеты хорошего настроения приготовьтесь! (дети выставляют большой палец)

Дети: Есть приготовиться!

Инструктор: Надеть скафандры!
(дети делают вид, что надевают шлем)

Дети: Есть надеть скафандры!

Инструктор: Пристегнуть ремни!
(дети хлопают в ладоши)

Дети: Есть пристегнуть ремни!

Инструктор: Включить контакт!
(дети соединяют указательные пальцы на левой и правой руке)

Дети: Есть включить контакт!

Инструктор: Ключ на старт!
(дети поднимают правую руку вверх)

Дети: Есть ключ на старт!

Инструктор: Включить мотор!
(дети делают вращательные движения рук около груди)

Дети: Есть включить мотор!

Инструктор: Начать отсчет времени!
(все вместе считают «5, 4, 3, 2, 1! – Пуск! Ура!» (бурные аплодисменты))

Инструктор: Все готовы? Тогда полетели! Все в колонну становитесь! И в затылок все держитесь!

Ходьба в колонне по одному

Инструктор: Кочки впереди увидали, осторожно по ним зашагали

Ходьба по шипованным кочкам

Инструктор: На носочки дружно встали!

Ходьба на носочках, руки в стороны

Инструктор: Здесь мы низко сели и на месте не сидели!

Ходьба на ягодицах вперед

Инструктор: Засиделись мы, друзья. А ну, бегом пора!

Бег в колонне, с подскоками, руки свободно балансируют

Инструктор: А теперь спиной вперед!

Бег спиной вперед. Бег в колонне по одному

Инструктор: После бега все в колонне зашагали

Упражнение на восстановление дыхания.

«Обними себя»

Инструктор: Руки в стороны разведи, через нос ты вдохни, крепко – крепко плечи обними и на выдохе «Ох!» произнеси.

II. Основная часть.

1.Перестроение из колонны по одному, в колонну по три, через середину зала

Инструктор: - Мы сильные, мы смелые, нет слабых среди нас. На станцию «Разминка» мы прибыли сейчас!

- Разминка называется «Наши имена». Сейчас каждый громко назовет свое имя (дети называют). Молодцы! Каждое имя что- то обозначает. Мы будем выполнять упражнения и дадим им ваши имена.

2.ОРУ «Наши имена» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

1. Имя Анна – миловидная.

И.п.: стойка, ноги на ширине стопы, руки опущены. 1 – руки в стороны, назад. 2 – 3 свести руки перед собой, обхватить за плечи. 4 – и. п. (6-7 раз)

2. Имя Дарья – повелительница.

И. п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки поднять вверх. 1 – 2 – наклон вперед со взмахом рук назад, одновременно работать пальцами рук. 3 – 4 – и. п. (5-6 раз)

3. Имя Валерий – бодрый.

И. п.: стойка, руки за спиной. 1 – присесть на носках, разводя колени, 2 – упор руками, выпрямить ноги, голову опустить, 3 – присесть, руки вперед, 4 – и. п. (6-7 раз)

4. Имя Леонид – подобный льву.

И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища 1 – согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав 2 – 3 – с помощью рук потянуться вверх. 4 – и. п. (5-6 раз)

5. Имя Елена – сияющая.

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки – упор сзади. 1 – ноги выпрямить 2 – ноги поднять вверх 3 – ноги опустить 4 – и.п. (6-7 раз)

6. Имя Григорий – бодрствующий.

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, чередовать с ходьбой.

Дыхательное упражнение «Вырастем большие»

«Мы растем, растем» подняться на носочки, руки вверх – вдох. «Выше становимся с каждым днем» - опустить руки вниз, опуститься на всю стопу – выдох. Выдыхая, произносим «Ух-х-х!»

3. ОВД – II станция.

Инструктор: Настроение каково?

Дети: Во!

Инструктор: Все такого мнения?

Дети: Да!

Инструктор: Все готовы? Тогда полетели! Станция II – Спортивное царство! В нашем царстве много спортивных уголков. Я предлагаю вам показать все то, что вы умеете делать с этими предметами. Только выполнив все задания мы сможем отправиться дальше.

Распределение детей по спортивным уголкам. Круговая тренировка.

Сигналом перехода от одного уголка к другому является остановка фонозаписи.

Уголок №1. «Лыжник спускается с горы»

- стоя лицом к гимнастической лестнице (на ней закреплены 2 резиновых бинта), захватить бинты правой и левой рукой, выполнить наклон вперед, руки отвести назад, растягивая бинты

Уголок №2. «Массаж спины»

- стоя на массажном коврике, выполнять самомассаж роликовым массажером.

Уголок №3. «Ловкие ножки»

- сидя, руки сзади, цикл движений с катанием шипованного мяча, внутренними поверхностями стоп. Сбить кеглю, прокатив мяч ногой.

Уголок № 4 «Точно в обруч попади»

- стоя, отбивать мяч, точно, в лежащий на полу обруч. Поочередно 10 раз правой рукой и 10 раз левой рукой.

Уголок № 5. «Прыгуны через скакалку»

- прыжки через скакалку.

Инструктор: Настроение каково?

Дети: Во!

Инструктор: 1 – 2 – 3 покружились и на станции «Игра» приземлились. Настало время нам играть.

Подвижная игра «Зоопарк»

Инструктор распределяет роли. В игре используют обручи трех цветов: красные – в них находятся «зайцы», которые по сигналу начинают прыгать по залу на двух ногах; «синие» - в них находятся медведи, которые ходят на

ладонях и стопах; «зеленые» - в них находятся паучки, которые ходят на четвереньках. Инструктор - «охотник». По сигналу «Охотник!» все звери и охотник стараются занять свободный обруч. Ребенок, который остался без обруча, становится охотником.

III. Заключительная часть.

Инструктор: Ребята, вот и подошло к концу наше путешествие. «Ракета хорошего настроения» приземлилась на станции «Берег морской».

Упражнение с элементами дыхательной гимнастики и психогимнастики

Инструктор : Закроем глаза. Представим, что мы на море. Вдохнем морской воздух (вдох через нос, выдох через рот). Развели руки в стороны, сделали руками плавные движения «волны». А сейчас нырнем в морскую пучину, задержали дыхание.

И. п.- лежа на животе, выполнить плавательные движения руками.

- И 1 – 2 – 3 – к берегу плыви. Открываем глаза.

Инструктор: Сегодня вы занимались в спортивных уголках. Вам понравилось? (ответы детей). Какие уголки вам больше понравились? (ответы). Нам было весело! Давайте поблагодарим друг друга и улыбнемся. Спасибо вам, ребята, за отличную работу на занятии. И до новых встреч! До свидания!