

МАДОУ «Детский сад «Василёк»

Конспект ООД
по физическому развитию
«Победители»
подготовительная к школе группа

Подготовила:
воспитатель
Крутицкая В.В.

2019 год

Цель: повышение интереса и приобщение детей к физкультуре и спорту.

Задачи:

- учить детей ходить по гимнастическому буму с выполнением сложнокоординированных упражнений;
- развивать равновесие при ходьбе по гимнастическому буму;
- упражнять детей в умении выполнять движения правильно, чётко (применять разные группы мышц при выполнении разных видов упражнений), в прыжках в длину с места, подлезании под дугу;
- обучать технике преодоления препятствия;
- воспитывать любовь к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни.

слайд-шоу.

Материалы и оборудование:3 обруча, гимнастический бум, мат, 5 ориентиров-«елочек», 2 дуги.

Технические средства обучения: музыкальное сопровождение.

Методы и приемы: мотивация, показ, вопросы, рефлексия.

Ход:

1. Вход в зал. Построение в одну шеренгу под музыку.

Мотивационно – вводная часть. 3-4 мин

В.: Здравствуйте ребята!. Я очень люблю спорт и спортивные игры. А вы любите?

Д.: Да

В.: Молодцы! Тогда вы-то мне и нужны! Ребята, вы когда-нибудь слышали, что есть на Земле два города, которые называются «Лентяй» и «Здоровячок»? Как вы думаете, чем занимаются жители города «Здоровячок»?

Д.: ответы детей

В.: Да, правильно! А кто живет в городе «Лентяй»?

Д.: ответы детей

В.: Все жители города «Здоровячок» занимаются физкультурой и спортом, закаляются, поэтому они никогда не болеют, всегда веселые и дружные. А в городе «Лентяй» живут одни лентяи, которые ничего не делают целыми днями. Они очень хотят, чтобы жители города «Здоровячок» стали такими же, как они. Знаете, почему я об этом спрашиваю?

Д.: Нет, не знаем.

В.: Тогда слушайте! Дело в том, что вчера у себя в почтовом ящике я нашла вот это послание. Хотите узнать, что в нем написано? (Да!).

(Воспитатель зачитывает письмо)

«Внимание! Внимание! Мы, жители «города Здоровячок» обращаемся ко всем, кто может нам помочь! Жители города «Лентяй» спрятали наш кубок «Победителей». Он был символом здоровья, успехов и побед. После этого в нашей стране все перестали заниматься спортом, стали слабить и часто болеть. Мы раздобыли карту, где спрятан кубок, но сил на его поиски у нас нет. Пожалуйста, помогите нам вернуть наш кубок!»

- Так что же случилось в городе «Здоровье»?

Д.: ответы детей

В.:О чем просят его жители?

Д.: ответы детей

В.: А что это за кубок и как он выглядит?

Д.: ответы детей (Дети указывают на обратную сторону послания, где изображен кубок).

В.: Ребята, кубок – это один из видов наград за победу в спортивных соревнованиях. (*Воспитатель разворачивает послание*).

А вы знаете, что это?

Д.: Карта

В.: А для чего нужна карта?

Д.: По карте мы сможем найти дорогу до места, где спрятан кубок.

В.: Вы хотите помочь?

Д.: Да.

В.: У нас с вами будет нелёгкий путь. На нем нам будут встречаться сложные препятствия, которые вы должны будете преодолеть. Это и река, через которую надо пройти по бревну и не упасть, и преодолеть топкое болото, и обойти густой лес, и подлезть под развесистыми кустами.

Ребята, вас не пугают трудности?

Д.: ответы детей

В.: Тогда я предлагаю вам отправиться в наше путешествие!

Ну что, готовы? Тогда начинаем наше путешествие. Но сначала посмотрим на карту.

Нам надо пройти по тропинке.

Давайте сделаем с вами зарядку, чтобы укрепить ноги и руки.

(Даётся команда: равняйся - смирно, на право, вперёд шагом – марш).

Дети вышли на разминку в одной шеренге.

(*Темп музыкального сопровождения звучит по темпераменту выполнения движения*).

Разновидности ходьбы: 3 мин (*по одному кругу на каждый вид*)

-ходьба на носках, колени прямые, руки вверх, ладони друг к другу, пальцы вместе;

- ходьба на пятках, руки в стороны, ладони смотрят вниз;
 - полуприсяд, колени и носки смотрят вперёд, руки на поясе, спина прямая.
- (При выполнении упражнений воспитатель следит за осанкой, контролирует технику выполнения).*

В.: Молодцы! А сейчас приготовились к бегу:

Разновидности бега и прыжков: 3-4 мин. *(по одному кругу на каждый вид)*

- Бег по кругу в колонне по одному, руки, согнутые в локтях.
- бег с высоким подниманием бедра, отталкиваясь носками, спина прямая.
- бег с захлёстыванием голени.
- медленный бег (восстанавливая дыхание);

«Упражнения на восстановление дыхания»

- Ходьба по кругу, руки в стороны, вверх, в стороны, вниз.
- (выполняется по команде 3 – 4 раза).*

2. Общеразвивающие упражнения:

Упражнения с обручами:

В колонне по одному дети берут у воспитателя обручи и по команде перестраиваются в 2 колонны за направляющими **Леной и Вовой**. *(Вызвать ребенка, который будет показывать упражнения)*

1). «Обруч за плечи»:

- И.п. – стоя, ноги врозь, обруч опущен;
- 1-2 – обруч вверх за плечи;
- 3-4 – и.п.;

2). «Подуй в обруч»:

- И.п. – то же, обруч перед грудью, вдох;
- 1-2 – наклон вперед прогнувшись, обруч вперед, выдох;
- 3-4 – и.п.;

3). «Покажи носок»:

- И.п. – о.с., руки на поясе, обруч на полу на расстоянии полушага;
- 1 – правую ногу поднять вперед;
- 2 – поставить ее на носок в обруч;

3- счет 1;

4 – и.п.;

4). «Впрыгни-выпрыгни»;

И.п. – о.с., руки на поясе, обруч на полу впереди; Впрыгивать в обруч и выпрыгивать из него;

5). **Ходьба с восстановлением дыхания.**

3. Основные виды движений:

В.: Перестраиваемся в одну шеренгу за **Светой**. (*Построение в одну шеренгу.*)

Шаг на месте, Стой раз-два! Налево!

Молодцы ребята! Вы все хорошо справились с разминкой! Но до кубка еще далеко! Давайте посмотрим на карту! Перед нами река! Чтобы перебраться через нее, мы должны пройти по бревну и не упасть в нее (*воспитатель показывает ходьбу по буму*).

Горная река.

1. Руки на поясе, подняться на бум;

2. Руки в стороны, ходьба по буму с натянутым носком;

3. На середине бума «Пружинка», руки на поясе;

4. Повтор упр. № 2;

5. У края бума остановится ноги вместе, руки отвести назад, спрыгнуть на мат с согнутыми коленями, руки вперед.

6. Руки вверх, в спине прогнуться, руки в стороны, шаг в сторону выйти с мата.

Болото.

В.: За рекой будет топкое болото, которое мы пройдем, перепрыгивая с кочки на кочку.

Покажи, **Миша**. (*Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Ноги согнуты, отвести руки назад, взмах, толчок вперед, приземление сразу на две ноги, с пятки на всю стопу, согнутые в коленях руки вперед*).

Реку и болото перейти- 2 раза.

В.: Ребята, давайте подойдем и посмотрим, что дальше у нас на пути.

Лес

В.:Затем на нашем пути густой лес.*(Ходьба змейкой между «ёлок»-ориентиров в полуприсяде).*(Заросли кустарника)

В.: А за лесом наш ждут заросли кустарника. *(Подлезание под дугу правым и левым боком (обговорить - нога, спина, голова.). Полосу препятствий дети проходят поточным способом на расстоянии 2-3х шагов друг от друга. Самый способный ребёнок показывает, как правильно выполнять упражнения).*

Дети проходят весь путь 2 раза.

Солнечная полянка

В.:Ребята, вот мы и оказались на солнечной лесной полянке. А у нас на карте следующее обозначение «Сова».

В.: Я знаю такую игру, которая так и называется «Совушка». А вы знаете?

Д.: знаем

В.: Вы хотите поиграть в нее? Кто из вас хочет быть «Совушкой»?

(если желающих нет, выбираем по считалочке)

Подвижная игра:«Совушка» .

Ход: На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнездо помещается водящий – сова. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков – разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит:«Ночь!» - и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Тот, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо.

Воспитатель произносит:«День!» - и бабочки, жучки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться. После двух вылетов совы на охоту подсчитывается количество пойманных и выбирается новый водящий.

(Игра повторяется два-три раза).

В.: Ребята, наша карта закончилась, а значит кубок где-то рядом! Давайте посмотрим по сторонам и поищем его! (Дети стоят в рассыпную).

Посмотрим вверх-вниз, вправо-влево! (Дети под кустом находят кубок).

Д.: Ура! Мы нашли его!

В.: Это точно то, что мы искали?

Д.: да это кубок "Победителей"

В.: Посмотрите, какой он красивый, тяжелый! *(Дети рассматривают, трогают кубок)*. Ребята, вы такие дружные, веселые! У вас хорошее настроение? Удача была на нашей стороне! Ни вода, ни ветер не смогли нам помешать! Я обязательно передам кубок жителям города «Здоровячок».

Игра малой подвижности «Четыре стихии»: (если останется время).

Дети стоят в рассыпную.

Воспитатель объясняет правила игры: на слово «земля» играющие приседают, на слово «воздух» - встают, поднимая руки вверх, на слово «вода» - разводят руки в стороны, на слово «огонь» - производят волнообразные движения руками.

Воспитатель произносит слова вразнобой, дети выполняют соответствующие движения.

В.: Вот и подошло к концу наше путешествие! Вам понравилось помогать жителям города «Здоровячок»? А были ли трудности на вашем пути?

Д.: ответы детей

В.: А если бы вы не занимались физкультурой и спортом, смогли бы вы пройти все препятствия?

Д.: ответы детей

4. Заключительная часть.

В.: Ребята, я с вами прощаюсь и желаю оставаться такими же сильными, смелыми и дружными! Спасибо вам большое! До свидания, ребята! *(Под спортивный марш дети уходят из зала)*.

