Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
Новобурейский детский сад «Искорка» отделение ул.Трудовая,65

Физкультурное занятие

Весенняя прогулка

(подготовительная группа)

Воспитатель 1категории
Лычковская Татьяна
Владимировна

2014г.

Цель: Оптимизировать двигательную активность детей, повышать интерес к физической культуре.

Основные цели:

Формировать доступные знания о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья.
Закреплять умение ходить и бегать, двигаясь легко и ритмично, сохраняя правильную осанку. Укреплять мышцы стопы с целью предупреждения развития плоскостопия. Продолжать совершенствовать координацию движений при ходьбе, беге и танцевальных упражнений под музыку.
Развивать мышечную и дыхательную систему путем выполнения упражнений.
Развитие чувств ритма, внимания, способности ориентироваться в пространстве, быстроты реакции; воспитание волевых черт характера и коммуникативных качеств.
Закрепить правила игр. Воспитывать в подвижных играх выносливость, быстроту, ловкость, находчивость и силу.
Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм с правилами, занятиям физической культурой.

Интеграция областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Место проведения: Спортивный зал.

Количество воспитанников: 15 человек.

Оборудование: Картины с изображением двух спортсменов, карточки: круг, спираль, змейка. Бубен, шапочки – коршун, курица, мяч.

Ход занятия

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

- Ребята, сегодня к нам в гости пришли два спортсмена. Одного зовут Здоровяк, а другого – Хлюпик *(обратить внимание детей на персонажи)*. Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Хлюпик?
- У одного спортсмена румяные щеки, крепкая стройная фигура, он веселый, жизнерадостный.
– У другого спортсмена – темные круги под глазами, сгорбленная спина, он грустный и поникший.
- А на кого бы вы хотели быть похожими? – А вы хотите помочь Хлюпику стать сильным, ловким?
-А как мы это можем сделать? А для этого дадим ему несколько советов и покажем, как можно укрепить наше здоровье.
Мы с вами отправимся на прогулку.
Тогда в путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.
- Всем известно, всем понятно
Что спортсменом быть приятно.
Только надо знать
Как же сильным стать!

- Направо! В обход по залу шагом марш! *(ходьба в колонне по одному)*

- Все проверили осанку,
Все свели лопатки.

- Мы походим на носках *(руки на плечах)*,
А потом на пятках *(руки вытянуть вперед)*.

- Высоко подняв колени,
Все шагают как олени *(ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны)*

- Сзади камушек упал,
Нас немного напугал *(бег обычный в колонне по одному)*

- Дорожка стала так узка,
Идем ступая мы с носка. *(ходьба гимнастическим шагом, руки на «полочке» за спиной)*

- По бордюру мы идем
И приседаем мы на нем. *(ходьба приставным шагом боком с приседанием)*

- Теперь обходим деревца, *(ходьба между ориентиров – деревьев)*
И пробежимся мы слегка. *(бег обычный, подскоки)*

- Позади тяжелый путь,
Надо нам передохнуть. *(На месте стой, 1, 2!)*

Вот мы и пришли!

<u>Дыхательное упражнение « Змейка » (по 2-3 раза)</u>
Выполнять вдох носом поочередно правой и левой ноздрей. Выдох через нос. Ноздри закрывать с помощью указательных пальцев.

Вот мы и пришли.

Скажите, какое сейчас время года? Правильно, весна.
А как нам весело и с пользой провести время?
А давайте поиграем в подвижные игры?

1. **<u>Игра «Зоренька-заря»</u>**

Цель: Развивать способности ориентироваться в пространстве, быстроты реакции, воспитание коммуникативных качеств.

Описание: дети становятся шеренгами вдоль стен зала, берутся за руки, «заплетая косы». Проговаривая слова, играющие, опускают руки и свободно двигаются поскоками врассыпную по залу.

Уж как зоренька-заря,
Русы косыньки плела,
Кто те косы сосчитает,
Вместе с нами поиграет.
Педагог говорит: Раз, два, три – косы заплети.
Дети бегут на места и «заплетают косы»

<u>Дыхательная гимнастика: « Ветерок»(2-3 раза)</u>
Дети поочередно дуют на ладошку. Правую, левую, на две вмести.

2. **<u>Игра «Рыбалов</u>**»

Цель: Развитие быстроты реакции, ловкости, внимания

По считалке выбирают водящего – «Рыбака» Остальные дети встают в круг – рыбки. «Рыбак» стоит посередине круга с «удочкой». На слова «ловись» начинает раскручивать «удочку» под ногами у «рыб». Дети должны подпрыгнуть и не наступить на удочку. Кто наступит, того поймали.

3. **<u>Игра «Мяч кверху</u>**».

Цель: Развитие ловкости, быстроты реакции, силы, дальность броска, глазомер. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

При помощи считалки выбирают водящего.
Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами : «Мячик кверху!» Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!». Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становиться водящим. Если же он промахнулся, то остаётся вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху – игра продолжается. ПРАВИЛА ИГРЫ: Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: «Стой!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Дыхательная гимнастика Поднять расслабленные руки через стороны и бросить вниз. Потряхивание расслабленными кистями рук, с начало правой, затем левой, кистями обеих рук.

4. Игра «Найди пару»

Цель: Развитие внимания, способности ориентироваться в пространстве, быстроты реакции; воспитание коммуникативных и волевых качеств.

Описание: дети парами становятся по кругу и берутся за руки. Ребенок-ведущий выходит в центр круга.

(Имя ребенка), ты один остался, (В КРУГ ПАРАМИ)
Потому что зазевался.
Будем мы опять играть, (ИЗ КРУГА ПАРАМИ)
Постарайся не зевать.

На первую часть запева дети поют, называя имя водящего, и идут к центру, сужая круг.

На вторую часть запева поют и отходят назад, расширяя круг.

На проигрыш, дети вместе с водящим двигаются поскоками врассыпную, с окончанием музыки быстро находят пару. Не успевший встать в пару становится водящим.

5Игра – «Передай мяч»

Цель: Развитие внимания, выдержки, сообразительности и ловкости.
Умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства

коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один за всех и все за одного»). Воспитание ответственности, смелости, находчивости.

Дети делятся на команды. Поднимают руки вверх и передают мяч над головой. Побеждает та команда, что вперед закончит игру. Затем передача мяча происходит через ноги. И также побеждает та команда, что первая закончит передачу.

6. <u>Игра на внимание малой подвижности «Нос-ухо-нос»</u>

Цель: Развитие координации движения

Обращаясь к участникам игры, руководитель говорит: «Указательным пальцем правой руки дотроньтесь до носа, и скажите при этом «нос». Еще раз, еще. Я буду делать то же самое. Но если я скажу, например, «лоб», вы должны немедленно дотронуться до лба. Понятно! Начали! Нос – нос – нос - ухо!» Сказав «ухо», руководитель указывает пальцем на подбородок, и многие делают то же самое.

Ребята обратите внимание на нашего Хлюпика. Что с ним произошло? (Он повеселел). А сейчас ему подходит такое имя? А давайте придумаем ему новое имя (дети придумывают имя гостю). Нам пора возвращается в детский сад.

7. <u>Игра «Музыкальные линии»</u>

Цель: Цель игры: развитие внимания, способности ориентироваться в пространстве; воспитание коммуникативных качеств.

Описание: под музыку дети, взявшись за руки, формируют композиции: круг, змейка, спираль, прямая.

Вот мы и пришли в детский сад.

<u>ИТОГ ЗАНЯТИЯ.</u> – Где вы сегодня были? Кому и чем помогали? Какая новая игра помогла поднять настроение нашему герою. А чему мы его научили (меткости, ловкости, быстроте)
Что было для вас нового?
Вы все сегодня были молодцы! Чем запомнилась вам встреча с Хлюпиком и Здоровячком.
Кто из детей вам понравился (не понравился)? Почему?

Всем большое спасибо.