Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

 центр развития ребенка - детский сад № 20 «Родничок»

г. Светлогорск

Конспект

занятия по физкультуре

Тема: «В школу я пойду - грамотным, здоровым быть хочу»

 (подготовительная группа)

 Составила:

 инструктор физо

 Абрамович Ж.В.

24.10.2014 год

Конспект занятия по физкультуре

Тема: «В школу я пойду – грамотным, здоровым быть хочу»

 (подготовительная группа)

Задачи:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения упражнений,

-формировать навыки прыжков в высоту с разбега,

- закреплять умение осуществлять самоконтроль за положением своего тела на протяжении всего занятия,

- обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье,

 - развивать быстроту реакции, координацию движений,

- поддерживать интерес к занятиям физкультурой,

*Оборудование*: картинки с продуктами питания, сигнальные карты, стол, стул, карточки с цифрами, мат, султанчики, гантели, ИКТ,

*Ход занятия:*

Дети входят в зал. Строятся в шеренгу.

В-ль: Здравствуйте, ребята!

 Слово «Здравствуйте» мы слышим с рождения. Это обыкновенное слово, но оно содержит улыбку и радость от встречи, тепло рукопожатия, пожелание здоровья. Давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и пожмем руки.

Давайте поздороваемся и с гостями. Это мои коллеги - воспитатели нашего детского сада, они пришли к нам на занятие. Пожелаем им хорошего дня. Можете подойти и поздороваться с ними за руку.

А сейчас, начинаем занятие. Постройтесь в шеренгу.

Равняйсь, смирно.

В-ль: Какое событие вас ожидает в следующем году 1 сентября!

Как вас станут называть? (школьники, ученики)

Я предлагаю вам сегодня прожить день школьника. Вы согласны.

А моих коллег я попросила приготовить вопросы и они их будут задавать вам на протяжении всего занятия, и посмотрят, готовы ли вы к школе.

Начинаем.

В-ль: положите руки под щеку, закройте глаза и представьте себя в постели.

(Звенит будильник)

Детки, детки, хватит спать,

Пора глазки открывать.

Вам будильник прозвенел,

И вставать вам всем велел.

Потянулись, улыбнулись, давайте сделаем несколько упражнений и пойдем чистить зубы.

(имитация движений).

В-ль: для вас звучит 1 вопрос.

 ***Вопрос № 1:*** Как правильно чистить зубы? Сколько мин? Зачем надо чистить зубы?

Сколько раз в день?

(Ответ: зубы надо чисть с углов, с боковых зубов, вверх и вниз, круговыми движениями. После чистки зубов надо помыть зубную щетку. Зубы чистят не менее 2 мин.)

В-ль: ребята, Маша выучила стихотворение и вам сейчас его расскажет.

**Чистить зубы** каждый день
Нам с братишкою не лень.
Чтобы не болели зубки,
И не портилась эмаль,
Нам потратить две минутки
Каждый день совсем не жаль.

В-ль: После гигиенических процедур переходим к завтраку.

***Вопрос № 2:*** Как вы думаете, зачем надо завтракать?

(Ответ:

Школьники, получающие каждый день полноценный, сытный завтрак, лучше учатся, у них  лучше память, они реже пропускают занятия.

Фрукты, каша и что-то молочное – основа завтрака для школьника.

Давайте поиграем в игру «Полезный завтрак»

( Дид. игра «Полезный завтрак»

Предложите мне меню завтрака школьника.

В-ль: а сейчас мы проверим, правильно ли вы ответили?

В-ль:

Ну что ж, позавтракали, пора в школу.

 Какое сейчас время года? как надо одеться?

Надо взять зонт или плащ. Портфель сложили вечером.

Выходим.

Виды ходьбы: ходьба в колонне, с разным положением рук, высоко поднимая ноги.

 В-ль:

Идем вдоль озера. Поднимаемся по лестнице. А вот и дорога.

***Вопрос № 3***: Как надо правильно переходить дорогу?

игра «Самый внимательный»

 (задание: в-ль показывает карточку красного цвета - дети стоят, зеленого – идут, желтого – прыгают на месте).

В-ль: дорогу перешли - идем дальше. Ой, опаздываем. Давайте немного пробежимся. (бег)

Вот мы и в школе.

(звенит звонок)

В-ль

Дети, что означает этот сигнал? Правильно, звонок приглашает учеников в класс.

А вы знаете, какие уроки бывают у первоклассников?

У нас с вами сейчас тоже будет урок, и называется он физкультура.

А как вы думаете, зачем надо заниматься физкультурой?

В-ль: внимание, в колонну становись. В обход по залу шагом марш.

Ходьба (обычная, приставной шаг, построения и перестроения, бег в колонне высоко поднимая колени, построение в звенья.

***ОРУ с предметами***: девочки с султанчиками, мальчики с гантелями.

1.И.п. - пятки вместе, носки врозь.

1-приподнять на носки, прямые руки вперед, 2- и.п. (7-8 раз).

2.И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-прямые руки вперед, 2-вверх, 3- в стороны, 4 - и.п. (7-8 раз)

3.И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди. 1 - поворот туловища вправо, руки вперед, 2 - и.п., 3 – поворот туловища влево, руки вперед, 4 - и.п (7-8 раз)

4.И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- приставной шаг в левую сторону, руки вперед, 2- и.п. 3- приставной шаг в правую сторону, 4- и.п (7-8 раз).

5.И.п. - сед на коленях. 1 – сесть на пятки, руки вперед, 2 - и.п. (7-8 раз).

6.И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты у груди. 1 – развести прямые руки в стороны. 2 - и.п.. (7-8 раз)

7.Прыжки на двух ногах с заданием (счет до 4: 1,2,3 – прыжки на двух ногах н месте, 4 - подпрыгнуть).

Ходьба на месте.

***ОД:***

1. Передача мяча от груди в строю (3 мяча)

В-ль: ребята, какие виды прыжков вы знаете.

Мы сегодня с вами выполним прыжок в высоту.

Кто мне может рассказать про технику выполнения этого задания?

2. Прыжки в высоту с разбега.

В-ль: звенит звонок.

Вот и окончился урок физкультуры. Начинается перемена. А вы знаете, что такое перемена?

Сейчас будет звучать музыка, а вы выполняйте все, что вам хочется.

Звучит звонок.

В-ль: я приглашаю вас на урок «Ознакомление с окружающим».

Как вы думаете, о чем узнают ученики на этом уроке?

В-ль: а еще на этом уроке дети изучают вопросы науки валеологии. Кто знает что это такое? Это наука о здоровье. Что надо делать, чтобы быть здоровым?

Посмотрите, перед вами стоит парта и стул. Кто хочет показать, как правильно сидеть за партой?

***Вопрос № 4:*** А почему надо соблюдать правильную позу сидя за партой?

(ответ: Скелет формируется до 18 лет. И если вы не будете соблюдать правила, то у вас будет искривление позвоночника.

Звенит звонок. Перемена.

Звонок.

В-ль: я приглашаю вас на очень сложный урок - математику.

Мне необходимы две команды. (выбираются капитаны и они выбирают себе команду).

Игра-эстафета «Вызов номеров»

Звонок. Вот и окончился урок математики.

В-ль:

В колонну по росту становись. Ходьба в колонне.

Мы с вами прожили день школьника в школе, а еще ученик приходит домой, обедает, посещает кружки и секции, играет, делает уроки на следующий день, собирает портфель.

***Вопрос № 5***: Во сколько школьник должен ложиться спать и почему?

(ответ: Постоянный режим сна - одна из самых важных моментов для достижения хорошего отдыха. Если ребенок соблюдает регулярный график сна, каждый день ложится спать и встает в одно и то же время, он будет чувствовать себя намного свежее и бодрее).

В-ль: давайте спросим у воспитателей. Как они считают: вы готовы идти в школу.

В-ль: Вы сегодня молодцы. Со всеми заданиями справились, ведь не зря вы ходите в подготовительную группа. И я хочу вам всем сегодня поставить оценки - пятерки. А это хорошая или плохая оценка? Давайте попрощаемся с гостями. На выход шагом марш.