МАДОУ №86 «Жемчужинка»ЦРР г.Северодвинска

Физкультурное занятие в старшей группе «Незнайка и его друзья»( по теме «Творчество Н. Носова»)

Инструктор по физической культуре: Кокорина О.И.

Программное содержание:

Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, раскладывая предметы;

продолжать учить детей заботиться о своём здоровье;

упражнять детей в перепрыгивании через препятствия;

закрепить умение метать малый мяч в вертикальную цель;

способствовать формированию правильной осанки;

вызывать у детей положительные эмоции;

осуществлять индивидуальный подход к детям;

воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Оборудование: гимнастическая скамейка, маленькие мячи( по количеству детей), 2скакалки, шляпа, магнитофон.

Ход занятия:

Вводная часть:

– Ребята, Незнайка принес нам письмо от своих друзей. Давайте его прочитаем:"Здравствуйте, дорогие ребята! Всем нам очень хочется быть здоровыми. Но мы не знаем, как нужно беречь и укреплять свое здоровье, как заботиться о нем. Мы часто болеем, а Пилюлькин дает нам только микстуры и таблетки. Пожалуйста, расскажите Незнайке, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Он научит нас, и мы не будем болеть”. Друзья Незнайки.

– Ну что же, ребята, давайте будем учиться быть здоровыми.

– А кто из вас знает, что такое "здоровье”? (дети отвечают).

Первое правило: Ежедневно делать утреннюю зарядку.

– Сейчас мы с вами отправимся в путь и сделаем комплекс упражнений.

Дети идут в колонне по- одному .Ходьба на высоких носках, пятках, внешних сводах стопы с разными положениями для рук, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена. Бег в колонне, бег со сменой направления по сигналу.

Перестроение парами врассыпную.

Основная часть:

ОРУ с «тарелочкой- шумелочкой»:

1.Мы немного пошумим и ребят развеселим

И.п.- о.с. руки вниз, «тарелочка» в одной руке

1- руки в стороны, 2- передать «тарелочку» за головой 3- руки в стороны 4- и.п

2.Вправо-влево повернулись и друзьям мы улыбнулись

И.п.- ноги на ширине плеч, руки вниз

1- поворот вправо, руки вперёд, 2- и.п. 3-4- тоже влево

3.А теперь ты наклонись, пошуми, остановись

И.п.- ноги врозь, руки вниз

1-2-наклон вниз ,потрясти «тарелочку» 3-4- и.п.

4.А теперь садимся, в «куколку» мы превратимся.

И.п.- сидя ноги вместе, «тарелочка» в руках перед грудью

1-4- продвигаться вперёд 5-8- тоже назад

5. Тело поднимай- «тарелочку» не потеряй.

И.п.-сидя, ноги согнуты, руки упор сзади «тарелочка» на животе

1-3- оторвать таз от пола 4- и.п

6.Дружный маленький народ, веселятся каждый год любят бегать и скакать и цветочки собирать.

И.п.- о.с.руки вниз. Прыжки ноги вместе- ноги врозь.

Дыхател. упражнение.

Построение в колонну друг за другом. Ходьба приставным шагом, ходьба с притопыванием и прихлопыванием.

путешествие продолжается! Дорогие коротышки - это мостик для самых смелых из вас! Чтобы пройти по нему надо уметь держать равновесие!

Ходьба по гимнастической скамейке раскладывая и собирая кубики.

Пролезание в обручи, не задевая их.

Прыжки через ров из скакалок.

Чтобы наше путешествие продолжить надо выполнить очень сложное задание! Вам надо приметиться и попасть мячом в флажок.

Метание мячей в вертикальную цель.

Ребята, на нас наступает грипп и простуда.

П.и. «Микроб»

Заключительная часть:

Малоп. игра « Фантазёры».

А теперь мы с вами превратимся в Тюбика. Рисуем закрытыми глазами под спокойную музыку наше путешествие.

Конспект

занятия в старшей группе

«Путешествие Незнайки»

Подготовила и провела инструктор

по физической культуре

МАДОУ 86 Кокорина О.И.