Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №52 «Родничок», г.Вологды

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

**«ПУТЕШЕСТВУЯ – ИГРАЕМ»**

Инструктор по физической культуре МДОУ №52:

Тоскина Светлана Федоровна

**Задачи**:

1. Познакомить детей с народными играми разных стран.
2. Упражнять детей в беге с изменением направления движения, метание с энергичным прямым взмахом одной рукой.
3. Закрепить ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, спрыгивание с мягким приземлением, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
4. Совершенствовать умение детей согласовывать движения с музыкальным сопровождением.
5. Способствовать развитию быстроты, ловкости, силы, гибкости.

**Оборудование:** эмблема олимпийских игр, обручи, «парашют», мячи среднего размера 20 штук, «змея», ватные мешочки, пластмассовые шарики, батут, гимнастические скамейка, гимнастический мат, массажная дорожка «Здоровье».

**Предварительная работа:**

1. Беседа с детьми об Олимпийских играх;
2. Знакомство с эмблемой Олимпиады и обозначением цвета в Олимпийских кольцах;
3. Нахождение и рассматривание на глобусе континентов, относящихся к эмблеме Олимпийских игр.

**Игровой момент**: предложить детям отправиться в кругосветное путешествие.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч.з.** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| I.  В.ч.  5-6 мин | Ходьба по массажной дорожке  Построение в шеренгу, команды: «Равняйсь! Смирно! Вольно!;  Объяснение задач:  - Дети, вы знаете, что все люди на нашей планете готовятся к Олимпийским играм? (Да)  - В каком городе будет проходить Олимпиада? (Сочи)  - Какие континенты изображены на эмблеме? (красный-Америка, черный-Африка, зеленый-Австралия, желтый-Азия, синий-Европа).  - Ребята, путешествие предстоит дальнее, и я вам предлагаю отправиться на воздушном шаре.  Ходьба в колонне по одному, на носках, руки вверх, на пятках, руки за спину, перекатом с пятки на носок, руки на поясе.  - На воздушном шаре полетим, всю планету облетим.  Бег по кругу, держась левой рукой за «парашют», по сигналу-поворот кругом и бег в другом направлении, держась за «парашют» правой рукой в чередовании с ходьбой, упражнение на восстановление дыхания. | 10 сек.  10 сек.  2 мин.  1,5 мин.  2 мин. | Обратить внимание на осанку детей  Обратить внимание детей на эмблему Олимпийских игр.  Спину держать прямо, смотреть вперед.  Следить за дыханием. |
| II.  О.ч.  19-20 мин. | **Америка**.  - У американских детей одно из любимых занятий – упражнение под музыку.  Перестроение в три колонны.  Ритмическая гимнастика   1. И.п. – основная стойка (о.с.)   1-приподнять пятку правой ноги, плечи вверх,  2- поменять положение ног,  3-4-повторить   1. И.п. – о.с.   1-полуприсед, мах руками скрестно вверх,  2-И.п., мах руками скрестно вниз,  3-4 повторить   1. И.п.-ст. ноги врозь, руки к плечам.   1-поворот туловища вправо,  2-тоже влево,  3-4 повторить   1. И.п.-о.с.   1-мах согнутой правой, локоть левой руки к колену,  2-И.п.  3-4 повторить   1. И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс   1-присесть на левую ногу, левая рука в сторону;  2- то же на правую;  3-4 повторить.   1. И.п. – ст. на коленях, руки на пояс;   1- сесть на левое бедро;  2- И.п.  3-4 то же на правое бедро.   1. И.п.-сед. ноги вместе, руки в упоре сзади;   1-2 приподнять таз;  3-4 И.п.   1. И.п.-сед. ноги врозь, руки вверх;   1-наклон к правой  2-И.п.  3- то же левой;  4-И.п.   1. И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки ноги врозь и вместе, чередуя с ходьбой на месте.   Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по кругу; бег по кругу, держась левой рукой за «парашют», на сигнал «Девочки» - поворот налево, взять двумя руками «парашют», мальчики поднимают «парашют» вверх, девочки пробегают под ним и встают на любое место; то же повторить мальчикам.  **Австралия.**  - Там очень часто поутру  Куда-то скачут кенгуру,  А в сумках - много кенгурят  На животах у них сидят.  Подвижная игра «Кенгуру»  Девочки стоят на одной стороне спортивного зала, мальчики – на противоположной, в центре – мячи среднего размера. По сигналу: дети подбегают к мячам, берут один мяч, зажимают его между колен и прыгают на двух ногах, возвращаясь на свою сторону. Выигрывает команда, у которой больше мячей.  - Дальше нас помчит вперед реактивный самолёт.  Подвижная игра «Самолёты». Дети врассыпную бегают по залу, на сигнал: «Посадку разрешаю» - присесть; упражнение на восстановление дыхания.  **Африка.**  - Приземлились в Африке. Ребята в Африке любят перебрасывать орехи.  Игра «Перестрелка»  Две команды: мальчики и девочки стоят на противоположных сторонах зала. По сигналу дети перебрасывают ватные мешочки на другую половину зала. Выигрывает та команда, у которой меньше мешочков останется на своей половине.  - Теплоход дает гудок,  Он нас в плавание зовет.  Ходьба и бег по кругу, взявшись одной рукой за «парашют». На сигнал «Буря!» - дети останавливаются и прокатывают пластмассовые шары по «парашюту», стараясь не уронить.  **Азия.**  - Приплыли на континент Азия. Восточные страны полны чудес, волшебников, фокусников и факиров. Дыхательное упражнение «Играем на дудочке». Дети имитируют игру на дудочке, а в это время из мешка вылезает «змейка».  - Сейчас мы с вами покажем, какие мы гибкие и ловкие.  Девочки: акробатический этюд.  Мальчики: ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками за края скамейки; прыжки на батуте; спрыгивание с мягким приземлением.  - Вот и поезд подошёл. И нам пора отправляться в **Европу.**  Ходьба в колоне по одному, змейкой.  - На европейском континенте много стран и одна из них наша родина Россия. Любят русские люди свою силу показать.  Игра «Перетягивание каната»  Две команды стоят в колонне напротив друг друга, взявшись за канат. По сигналу команды тянут канат каждый в свою сторону. | 8 мин.  8 раз  8-10 раз  8-10 раз  8 раз  8-10 раз  8 раз  8 раз  8 раз  3\*12  4\*30 сек.  2 раза  30 сек.  2 раза.  2 мин  30 сек.  4 мин.  30 сек.  2 раза | Музыка «Синева».  Спина прямая  Посмотреть вверх.  Ноги от пола не отрывать.  Колено выше.  Вперед не наклоняться.  Спина прямая.  Приподнять выше.  Колени не сгибать.  Следить за дыханием  Не сталкиваться под «парашютом».  Правила:   1. Начинать по сигналу. 2. Брать только по одному мячу. 3. Не наталкиваться друг на друга.   Правила:   1. Начинать по сигналу 2. Не сталкиваться во время бега.   Правило:   1. Слушать сигнал. 2. Бросать по одному мешочку. 3. Метать правой и левой руками.   Следить за шарами, не дёргать края «парашюта».  Обратить внимание детей на мешок, лежащий на кубике.  Темп медленный, слушать музыку.  Не сгибать ноги во время прыжков; приземляться на полусогнутые ноги.  Дыхание произвольное.  Правила:   1. Начинать по сигналу. 2. Не толкать друг друга. |
| III.  часть  3-4 мин | Ходьба в колонне по одному с движениями рук: вперед, к плечам, вверх, на пояс.  - Вот и закончилось наше путешествие. Мы теперь знаем и умеем намного больше. | 2 круга | Темп спокойный. |