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 дорожкеПостроение 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 детейОбратить 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 гимнастика1. И.п. – основная стойка (о.с.)

1-приподнять пятку правой ноги, плечи вверх,2- поменять положение ног,3-4-повторить1. И.п. – о.с.

1-полуприсед, мах руками скрестно вверх,2-И.п., мах руками скрестно вниз,3-4 повторить1. И.п.-ст. ноги врозь, руки к плечам.

1-поворот туловища вправо,2-тоже влево,3-4 повторить1. И.п.-о.с.

1-мах согнутой правой, локоть левой руки к колену,2-И.п.3-4 повторить1. 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 правой2-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 раз8-10 раз8-10 раз8 раз8-10 раз8 раз8 раз8 раз3\*124\*30 сек.2 раза30 сек.2 раза.2 мин30 сек.4 мин.30 сек.2 раза | Музыка «Синева».Спина прямаяПосмотреть вверх.Ноги от пола не отрывать.Колено выше.Вперед не наклоняться.Спина прямая.Приподнять выше.Колени не сгибать.Следить за дыханиемНе 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.часть3-4 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. |