Конспект физкультурного занятия в подготовительной группе детского сада.

Место проведения: спортивный зал.

Тема: «Путешествие в школу»

Задачи: Закреплять навыки безопасного поведения при проведении прыжков со скакалкой, при прыжках в длину с разбега; Закреплять навыки безопасного поведения на улице.

Расширение кругозора: углублять представления о школе; совершенствовать количественный счет до 10.

Побуждать детей к самооценке; формирование правильной осанки; закреплять умения детей убирать на место спортивный инвентарь. Оборудование и материалы: мячи, скакалки, маты, конверты с заданиями, чертеж школы, мешочки с песком, «веселые и грустные» человечки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание частей занятия | Дозировка | Темп | Дыхание | Методические указания |
| 1 часть Вводная2 часть Основная3 часть. Заключительная. | 1. Группа, равняйсь! Смирно! Приглашаю вас в путешествие. Но куда мы отправимся, вы узнаете, когда отгадаете загадку: Стоит высокий, светлый дом, Ребят проворных много в нем. Там пишут и считают, Рисуют и читают. Что это за дом? Правильно, это школа. Что вы знаете о школе? (ответы детей). Но чтобы попасть в школу, нам надо выполнить несколько заданий (конверты под №1, 2, 3).– выполняем задание: Группа, на 1-2 рассчитайсь! В две шеренги становись! В одну шеренгу становись!
2. Ходьба на носках, перекатом.
3. Бег с высоким подниманием колен

Ходьба обычнаяПерестроение в 3 колонныОРУ c палками1. «Палку вверх»И.п.: основная стойка, палка внизу.1-поднять палку вверх, посмотреть на нее. 2-и.п.2. «Не урони»И.п. основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем полу палки.1- быстро поднять руки вверх с хлопком; 2- и.п.3. «Наклонись вперед»И.п. ноги на ширине плеч, палка внизу.1-наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки2- и.п. 4. «Палка к колену»И.п. основная стойка, руки вверх, палка горизонтально1-поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колену;2-и.п. 3 раза одной ногой. То же другой ногой.5. «Достань пятки»И.п. стоя на коленах на прямых руках.1-прогнутся назад, коснутся пяток ног;2-и.п.Выполняя упражнение, голову не отпускать.6. « Не задень»И.п. сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу; руки упор сзади.1- перенести ноги через палку, выпрямить их.2-и.п. 7. « Прыжки»И.п. стоя возле палки, лежащей на полу.Прыжки боком через палку.8. « Упражнение на восстановление дыхания»Основные виды движений:1. Бросание мяча вверх и ловля

его с хлопком. Цель: продолжать учить детей бросать мяч вверх и ловить его с хлопком в ладоши. 1. Ходьба по веревке

Цель: упражнять в ходьбе по веревке, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку. 1. Ползание по гимнастической

скамейке на животе, подтягиваясь руками.Цель: закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.Перестроение в две колонны на месте, в две шеренги Подвижная игра «Догони свою пару»Ответы детей по правилам безопасности на дорогах.Игра на профилактику нарушений осанки «Не урони мешочек»Итог занятия | 5мин8 раз8 раз22 мин6-8 раз6-8 раз6-8 раз2-3 раза5-6 раз5-6 раз3 раза4 раза10 раз3 мин2-3раза2-3раза | медленныйсреднийсреднийМедленноБыстроСреднееВ различном темпеСреднееСреднеемедленно | 1-вдох2-выдохПроизвольное1-выдох2-вдох1-выдох2-вдох1-выдох2-вдох1-вдох2-выдохПроизвольное1-вдох2-выдох | Леша, найди конверт №1Проверка осанки и равнения.Руки на поясе, спина прямая Шаг с пятки на носокРуки на поясе, колени вышеВ три колонны становись!Илья, найди конверт №2 – выполняем заданиеНоги на ширине ступни, мяч подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать, за мячом следить, мяч к себе не прижиматьСпина прямая, голову приподнять, смотреть вперед. Хват с боков, подтянуться обеими руками Катя, найди конверт №3 Выполняем задание: Группа, в две колонны становись! В две шеренги становись! Вторая шеренга убегает, первая – догоняет!Дети, все задания мы выполнили. Скажите, как вы будете добираться до школы? Где будете переходить дорогу? Молодцы! Вот мы и дошли до школы. Сколько этажей у школы? В чем будете носить книги и тетради?Потренируем спину, чтобы нам было легко носить портфели. Кладем мешочки на голову, ходим с прямой спиной. Дети, наше путешествие в школу закончено. Вы сегодня – молодцы! Справились со всеми заданиями и дошли до школы. Кто считает, что готов идти в школу – возьмите веселого человечка, а еще не совсем готов к школе – возьмите грустного человечка |