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 Вводная  2 часть Основная  3 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 обычная  Перестроение в 3 колонны  ОРУ c палками  1. «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 руки  2- и.п.    4. «Палка к колену»  И.п. основная стойка, руки вверх, палка горизонтально  1-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 | 5мин  8 раз  8 раз  22 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  2-3 раза  5-6 раз  5-6 раз  3 раза  4 раза  10 раз  3 мин  2-3раза  2-3раза | медленный  средний  средний  Медленно  Быстро  Среднее  В различном темпе  Среднее  Среднее  медленно | 1-вдох  2-выдох  Произвольное  1-выдох  2-вдох  1-выдох  2-вдох  1-выдох  2-вдох  1-вдох  2-выдох  Произвольное  1-вдох  2-выдох | Леша, найди конверт №1  Проверка осанки и равнения.  Руки на поясе, спина прямая Шаг с пятки на носок  Руки на поясе, колени выше  В три колонны становись!  Илья, найди конверт №2 – выполняем задание  Ноги на ширине ступни, мяч подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать, за мячом следить, мяч к себе не прижимать  Спина 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 |