МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО

ВИДА № 5 «ДУБОК» СТАНИЦЫ АРХАНГЕЛЬСКОЙ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

Конспект занятия по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы по теме

«В страну Шурляндию».

Составила

Канюк Е.К.

инструктор по физической культуре

первой квалификационной категории

**2015 г.**

**Задачи.**

* Обучить ходьбе по гимнастическому буму (скамейке) с выполнением сложнокоординированных упражнений.
* Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа.
* Закрепить умение ползать на четвереньках с преодолением препятствий и в усложнённых условиях
* Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.

**Инвентарь:** султанчики, 4 гимнастические скамейки, гимнастический мат, кегли.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации.  Воспитатель. Ребята, нам пришло странное письмо. Давайте откроем конверт и прочтём его. «Здравствуйте, ребята! Пишут вам жители страны Шурляндии. Жили мы и не тужили! Но вот злой колдун Треугольник заколдовал нас и теперь мы неподвижны. Чтобы нас расколдовать, нужно поиграть с нами и преодолеть много препятствий. Помогите нам!» Ребята, поможем жителям Шурляндии? Не испугались трудностей? Ну, тогда вперёд.  А в какую сторону нам идти? **Повороты на месте.**  Воспитатель. Мы на пальчиках идём, прямо голову несём.  **Ходьба на носках, руки к плечам.**  Широко шагаем, канавки переступаем.  **Ходьба выпадами, руки в стороны.**  Вот спиной вперёд идём и ничуть не упадём.  **Ходьба спиной вперёд, смотреть через правое плечо.**  Побежали ножки прямо по дорожке.  **Обычный бег.**  «Змейкой» побежали никого не обогнали.  **Бег «змейкой»**  Воспитатель. В страну Шурляндию идём с собой шуршалочки возьмём. | 1 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  30 сек.  30 сек. | Сохранять правильную осанку |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я | **ОРУ султанчиками (шуршалки).**  **1.**И.П.-о.с.1- руки вверх; 2-за плечи; 3-вверх; 4-и.п.  **2.**И.П.- стойка ноги врозь. 1-2 наклон вперёд, руки вперёд, ладони «фонарики»; 3-4 и.п.  **3.**И.П.- лёжа на спине, руки вверх. 1-2 ноги вверх за голову, коснуться султанчиков; 3-4 и.п. Повторить 6раз. Вариант: И.П.- стойка ноги врозь. 1-2 наклон вниз руки назад за спину; 3-4 и.п.  **4.**И.П.- лёжа на животе, руки вперёд. 1-2 приподнять ноги и руки, развести в стороны, ладони «фонарики»;  3-4 и.п. Повторить 6 раз. Вариант: И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 прогнуться назад, правым султанчиком коснуться левой пятки; 3-4 и.п. Тоже левым султанчиком.  **5.**И.П.-о.с., султанчик на голове. 1-2 присед, не роняя султанчик; 3-4 и.п.  **6.** И.П.-о.с. 1-мах правой ногой вперёд, руки вперёд; 2-поставить её на носок вперёд, руки согнуть перед грудью; 3-мах правой ногой вперёд, руки вперёд; 4-и.п. Тоже левой ногой.  **7.**И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-прыжком ноги скрестно, руки скрестно вниз (вверх); 2-прыжком и.п.  **Основные виды движений.**  Воспитатель. Сколько мы не играли с шуршалками всё равно они ещё заколдованные. Нам надо найти колдуна Треугольника и победить его. Вот бревно на пути, по нему надо пройти. Не простым шагом, а особенным, носком воду в ручейке зачерпнуть.  **Ходьба по буму (скамейке) с приседанием на одной ноге, другую ногу махом пронести сбоку вперёд. (На одной стороне зала)**  Воспитатель. По другому бревну на четвереньках пройти и сучки переступить.  **Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках с перешагиванием предметы. (По другой стороне зала)**  Воспитатель. А на этот пригорок надо запрыгнуть.  **Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие – запрыгнуть на скамейку, покрытую матом.**  Воспитатель. Вот и добрались мы до логова Треугольника. А он хитрец размножился и стало его много. Ребята, если сможете, все его копии сбить тогда чары его окончательно рассеются и жители страны Шурляндии оживут.  **Игровое упражнение «Попади и сбей кеглю».**  Дети строятся в две шеренги по 10 человек у стартовой черты, у каждого в руках по мячу. Напротив каждого игрока на расстоянии 2м.стоит по 1 кегли с бумажным треугольником на макушке. По сигналу «Бросок» первая шеренга выполняет бросок мяча в кегли. По сигналу «Собирай» они бегут и собирают мячи передают их второй шеренге. | 7-8 мин.  8 раза.  8 раз.  6 раза.  6 раза.  8 раз.  По 5 раз.  2х10пр  2-3 раза.  2-3 раза.  2-3 раза.  2-3 раза. | Локти вверх  Прогнуться  Ноги не сгибать.  С каждой ноги  Держать прямо спину  Соблюдать осанку. Руки на поясе.  Активно толкнуться одной ногой. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в круг. Воспитатель. Вы справились со всеми заданиями, расколдовали жителей страны Шурляндии и победили злого колдуна Треугольника. Ваши руки немного устали, давайте подвигаем пальчиками и им станет тепло и хорошо.  **Пальчиковая гимнастика.**  Сжимание и разжимание пальцев в ритме стиха.  В прятки пальчики играли и головки убирали.  Вот так, вот так головки убирали.  «Ножницы» - указательный и средний пальцы правой и левой руки имитируют стрижку ножницами.  «Дом» - соединить наклонно кончики пальцев правой и левой руки.  «Колокол» - Скрестив пальцы обеих рук, тыльной стороной обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им. | 1 мин.  2 мин |  |