

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №28 "Сказка"
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Конспект
непосредственно - образовательной деятельности
с детьми старшего дошкольного возраста
по физическому развитию на тему:
"Весёлая физкультура"

Воспитатель:
Гайнутдинова Л.Р.

2016 год

Цель: формирование стремления заниматься физической культурой

Воспитательные задачи : воспитывать желание у ребенка обращать внимание на самого себя, на свой организм и тело. Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.

Развивающие задачи: развивать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности.

Образовательные задачи: совершенствовать навыки основных видов движений: умение ползать на животе по скамье, выполнять прыжки на степы и со степов, перепрыгивать из обруча в обруч, бегать змейкой через кегли, приучать детей к контролю и самоконтролю.

Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей.

Основная образовательная область: физическое развитие.

Интегрированные образовательные области: социально-коммуникативное, познавательное развитие, речевое развитие.

Методы и приёмы: беседа, вопросы, ИКТ, наглядный материал, художественное слово.

Демонстрационный материал: видеопроектор, гимнастическая скамейка, обручи, кегли, степы, мешочки с песком.

Словарная работа: здоровый, сильный, крепкий.

Предварительная работа: просмотр мультфильмов и чтение художественной литературы о спорте, рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.

Структура:

I. Психологический настрой.

II. Водная часть.

III. Общеразвивающие упражнения.

IV. Основные виды движений

Подвижная игра: "Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик".

Малоподвижная игра: "Лови мыльные пузыри"

V. Заключительная часть. Релаксация.

Подведение итога.

Ход образовательной деятельности:

Дети входят в зал в колонну по одному. Строятся в шеренгу. Произносят речёвку:

Всем физкульт! Ура! Ура! Мы, здоровая семья!

Утром глазки открываем и кроссовки обувает!

Шагом, бегом и прыжками в детский сад идём мы с вами!

С физкультурой мы друзья! Вам гип, гип ура! Ура!

Воспитатель:

Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На весёлую физкультуру хочу вас пригласить.

Воспитатель: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Слайд 1 (текст письма):

«Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился... Прошу вашей помощи».

Клоун Клепа

Ведущий: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа?

Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой.

Вы ребятки помогите, всему Клепу научите. Поможем?

Нас на камеру гости снимут, мы видео отправим Клепе.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Для начала, ребята, потрогайте свои мышцы рук и ног. Какие они? Мягкие, слабые. Предлагаю начать нашу весёлую физкультуру!

Итак, приготовились!

Вводная часть.

1. Построение в шеренгу, ходьба по кругу.

По дорожке все шагаем, и здоровье укрепляем, осанку сохраняем!

2. Упражнение «Петушок» с высоким подниманием колена, руки в стороны.

...Вот идет петушок, гордо поднял гребешок.

3. Упражнение «Курочка» на носках, руки на пояс

... Вышла курочка гулять свежей травки пощипать.

4. Упражнение «Уточка» ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину.

... Уточка в вразвалочку идет, своих деточек ведет.

5. Упражнение «Гусь» ходьба в приседе, руки на коленях

... А наш гусь не отстает и за уткой вслед идет

Гусачок, гусачок тоненькие ножки веди деток по дорожке

6. Упражнение «Собачка» ходьба на четвереньках

... А теперь собачка с нами по дороге зашагала

7. Упражнение «Крокодил» (прямые руки упор впереди, туловище параллельно полу, ноги прямые волочатся по полу.)

Крокодил плывет в реке с ним я буду наравне.

8. Упражнение «Лягушка» прыжки с продвижением вперед.

... В болоте живут лягушки, они мне как подружки.

9. Бег по кругу друг за другом.

...А теперь бегом по кругу догоняем мы друг друга

Воспитатель: Ребята! посмотрите в окошко! Вместе с нами отправилось в путешествие солнышко, и оно радуется, глядя на вас, какие вы здоровые, стройные, выносливые, поприветствуйте солнышко (**«Здравствуй солнышко».**)

Воспитатель: шагом марш.

... Шагом марш не спеша, как погода хороша.

Ребята! как настроение, не устали? Молодцы! Продолжаем путешествие.

- ходьба с круговыми движениями рук на восстановление дыхания.

- построение в круг
- Улыбнуться друг другу.

Ребята, проверьте ваши мышцы ног, они напряжены, они получили нагрузку, но и не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше занятие.

Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для глаз (10 раз).

- И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища
- на 1 – зажмуриться
 - на 2 - открыть глаза

2. Упражнения для шейного позвонка (10 раз):

«Наклоны головы-Часики»

и.п. (то же, руки на поясе) - наклоны головы вправо, влево

«Выгляни в окошко» (6 раз).

и.п. (то же, руки вверх «кольцо»)

- на 1 - голова вперед
- на 2 – и.п.

3. Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнение «Удивление» (10 раз)

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища

- на 1 – поднять плечи вверх, поворот вправо.
- на 2 – плечи опустить, поворот туловища влево.

2. «Покажи ладонки» (10 раз)

и.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью, полукругом в «замок».

- на 1 - руки прямые, кисти повернуты тыльной стороной
- на 2 – и.п.

4. Для туловища

1. «Наклоны» (10 раз)

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

- наклоны вправо, влево

2.«Прогнись» (6 раз)

И.п. – ноги вместе, руки на поясе

- на 1 – присесть, коснуться кончиками пальцев пола,
- на 2 - встать выпрямить руки и ноги,
- на 3 - присесть, коснуться кончиками пальцев пола,
- на 4 - и.п.

4.Упражнения из положения, сидя и лежа.

1.«Буратино» (5 раз)

и.п. – сед, ноги в стороны, прямые

- поочередные наклоны к правой, левой ноге

2. « Велосипед» (10 раз)

и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями низ

- круговые движения ногами

3. «Ножницы» (7 раз)

и.п. – лежа на спине, руки за голову.

- поочередное поднятие ног, параллельно полу (или скрестно)

4. «Ванька-встанька» (6 раз)

и.п. – сед по-турецки, руки на полу ладонями вниз

- на 1 – наклониться, коснуться лбом пола

- на 2 – и.п.

5. Прыжки (10 раз)

И.п. – ноги вместе, руки на пояс.

- на 2-х ногах

- на одной

- вправо-влево

- вперед-назад

6. Упражнение на дыхание «пчелка»

И.п. – стоя, левая рука на груди, правая на животе.

- на 1 – вдох через нос

- на 2 – выдох через рот со звуком ж-ж-ж.

(с наклоном головы вправо-влево).

Воспитатель: Ну а сейчас, упражнения выполним для души.

Основные виды движений:

ползание по-пластунски по скамье;

пролазание через обруч;

бег вокруг кеглей с мешочком на голове;

прыжки на степ и со степа.

построение в круг.

Воспитатель: Ребята, а теперь потрогайте мышцы ваших рук и ног. Они напряжены. А это значит, что вы получили нагрузку на весь организм и стали сильнее и здоровее.

Ведущий:

Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик».

Упражнение в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на степы и стоят на одной ноге – «стойкий оловянный солдатик».

Воспитатель: Ребята, а ещё я приготовила для вас игру «мыльные пузыри», они дружат с небом, солнцем, ветерком. Ловите пузыри, прыгайте выше, вы должны их все поймать.

Стихотворение:

...Ты на небо посмотри

Там увидишь пузыри,

Выше ручки поднимай!

Искорей его хватай!

Силу здоровья получай!

(звучит музыка, дети ловят мыльные пузыри).

Заключительная часть

Релаксация “Спинка отдыхает”.

Занимались мы, играли и немножечко устали.
Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка)
Хватит спинку качать,
Надо лечь и отдыхать.
Я на коврике лежу, прямо в потолок гляжу
Лежат ровно пяточки,
Плечики, лопаточки,
Спинка ровная, прямая и всегда будет такая!

Рефлексия

Воспитатель: Садитесь на ковер. Вы довольны? Вам понравилась на физкультура? Какие упражнения вам запомнились? Устали? Но даже если кто-то и устал, то усталость приятная. Значит, вы занимались от души с любовью и старанием. Молодцы, все старались! Наблюдая за вами в процессе нашей работы, я с уверенностью могу сказать, что вы справились с техникой физкультурных упражнений. Вы все гибкие, стройные, подтянутые. Видео можно отправить клоуну Клёпе и самим посмотреть.
Всем спасибо за внимание! До свидания!