

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Тип: Открытое занятие по физической культуре в подготовительной школе группы.

Цель: Повторение бег на скорость, упражнения в равновесии прыжках.

Тема: «К НАМ ПРИШЛА ВЕСНА»

Программное содержание:

1. Образовательные задачи.

- обучение ходьбе по гимнастической скамейке
- закрепление прыжков вверх.
- повторение бег на скорость

2. Развивающие задачи:

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;
- содействовать развитию к импровизации и творчеству в двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений; выразительной передачи движений, развивать импровизационные способности, быстроту и легкость ориентировки в новых ситуациях.

3. Воспитывающие задачи:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи по количеству детей, флажки по количеству детей, веревка, музыкальный центр, проектор.

Ход занятия:

Вводная часть.

- Здравствуйте ребята, сегодня я предлагаю вам отправиться в сказочную страну природы, в гости к Весне. Она пригласила нас в своё царство, в котором происходит так много перемен после долгой зимы.

Инструктор:

Тают льдинки и сосульки,

И ручьи к реке стекают.

Весело крича нам с неба —

С юга птицы прилетают.

Ребята, о каком времени года я прочел стихотворение? Верно, о весне. Мы сегодня отправимся в весенний лес и посмотрим, что же там делается. Но в лесу есть свои правила. Люди говорят: «Один человек оставляет в лесу

след, сто человек — тропу, а тысяча - пустыню». Не топчите зря лесные полянки. Мы в гостях у лесных обитателей. Итак, в путь!

Под музыку дети идут по залу.

1. «Идем осторожно, чтобы не затоптать первые цветочки» - ходьба на носках.
2. «Чтобы не повредить молодые веточки деревьев» - ходьба в полуприседе.
3. «Переступаем через лужи» - ходьба широким шагом.
4. «Переходим болотце» - ходьба мелким шагом.
5. «Бег в быстром темпе» - на 1 мин.
6. «Дышим лесным воздухом» - медленный бег на носочках.

Дети остановились и стоя в кругу, выполняют упражнение на дыхание «Ветерок» (по Б. Толкачеву).

Ветерок весенний пролетел,
Песню свою тихую запел.

Дети, стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. На спокойный вдох плавно поднимать руки выдыхая, опустить руки и произнести «ф – ф - ф...».

Вот мы и пришли в лес и слышали пение птиц. Первыми прилетают грачи. Считают, что с их прилетом приходит весна. Позже, когда насекомых становится больше, прилетают и другие птицы, для которых это главная пища. Какие птицы? Правильно, ласточки, кукушки, скворцы. И мы потренируемся вместе с птицами.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Прилетели птицы» (с флажками).

1) «Проба крыла».

И. п. - о. с, флажки внизу.

Выполнение: на счет 1 - 6 - раскачивать флажками вперед-назад, на счет 7-8- и. п. 8 раз.

2) «Повороты в стороны».

И. п. - ноги на ширине плеч, флажки внизу.

Выполнение: на счет 1-2 - повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», на счет 3-и. п. То же движение влево. 8 раз.

3) «Чистим ножки».

И. п. - ноги на ширине плеч, флажки внизу.

Выполнение: на счет 1-2 - наклон вперед, отвести руки с флажками назад, на счет 3-4 - и. п. 8 раз.

4) «Разминаем ножки».

И. п. - флажки внизу.

Выполнение: на счет 1-2 - присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сели», на счет 3-4 - и. п. 8раз.

5) «Размах крыльев».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны.

Выполнение: на счет 1-2 - скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж-ж», на счет 3 - развести руки с флажками в стороны. 8 раз.

б) «Прыжки».

И. п. - ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: на счет 1-8 - прыжки на месте на двух ногах, на счет 9-16 - ходьба на месте. 4 раза.

7) «Звуки леса» - упражнение на дыхание.

И. п. - ноги на ширине плеч.

Выполнение: на счет 1 - вдох носом, подняться на носки, руки вверх - в стороны, на счет 2-4 - выдох (на первом выдохе как можно больше раз сказать «ку-ку, на втором - «тук-тук» - дятел стучит клювом по дереву. 4 раза.

Положить флажки на пол.

Затем дети выполняют дыхательное упражнение (по И. Скрыпник):

Произносить звуки каждый раз с новой интонацией

Кукушка

Кто спрятался в лесок?

Подает голосок «Ку-ку-ку-ку!

Сижу на скамейке!

Так кукушечка поет

Весна зовет «Ку-ку-ку-ку-ку-ку!»

Ветерок

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу

Хочу налево посвищу

Могу подуть направо

Могу и вверх

И в облака

Ну а пока я тучи разгоняю

Собрать флажки подготовить оборудование для основных движений.

Основные движения.

Дети посмотрите перед вами мостик, и мы с вами должны пройти и не упасть с него, а после мостика лежат бревна, через которые надо перепрыгнуть и показать свою ловкость.

Так, а поможет потянуть канад. Чойган и Артыш! Внимание отталкиваемся хорошо, чтоб перепрыгнуть канат, ноги вместе, приземляется на носочки, на 2 ноги одновременно! И возвращаемся на свое место в строй! Какие у меня ловкие дети! Стараются! Молодцы!

Закончили, а теперь мы с вами поиграем, игра называется «Бездомный заяц»

Ход игры:

Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

Завершает занятие массаж лица:

Теплый ветер гладит лица.

Лес шумит густой листвой.

Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза.

Дуб нам хочет поклониться,

Клен кивает головой.

От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос — 4 раза.

До свиданья, лес зеленый.

Мы уходим в детский сад.

Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 раза.

Дети уходят змейкой из зала под пение птиц.