

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №11 «Ромашка»
города Алушты

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
по физической культуре в подготовительной группе



Подготовила и провела
Инструктор по физической культуре
Корохова Л.В.

2024 г.

Цель: развивать двигательную активность детей.

Задачи:

- упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя;
- упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;
- упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий;
- повторить прыжки из обруча в обруч..

Оборудование: гимнастические палки, гимнастическая скамейка, обручи, бубен, аудиозапись Марша, маска совы.

Ход занятия.

I часть. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по 2. Ходьба по залу под музыку марша. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. Перестроение в колонну по 3 для выполнения комплекса ОРУ.

II часть.

Общеразвивающие упражнения с палками

1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).
2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение (7 раз).
4. И. л. — лежа на спине, палка за головой. 1-2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),
5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — поворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3—4 раза.

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом; на середине скамейки присесть, мяч выставить вперед, встать, пройти дальше (повторить 2 раза).

3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке) (повторить 2 раза).

Подвижная игра «Совушка».

Из числа играющих выбирается «совушка». Её гнездо находится в стороне от площадки. Оно может быть очерчено или отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно.

По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят.

По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Упражнение на восстановление дыхания «Ныряльщики за жемчугом».

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.