

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №36» городского округа Самара
443063 г. Самара, ул. А. Матросова, 17а. Тел/факс: 951-23-09, 951-07-45

Конспект
образовательной деятельности
по физической культуре с детьми
старшего дошкольного возраста
«В гости лето ждём!»

*Разработала инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №36» г.о. Самара
Чаденкова Наталья Владимировна*

Самара, 2017 г.

Цель: развитие и укрепление здоровья детей, профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

Задачи:

- Совершенствовать умение детей выполнять прыжки ноги врозь и ноги вместе на гимнастической скамейке и через предметы.
 - Упражнять в равновесии, развивать координацию движений.
3. Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.
 4. Развивать ловкость, быстроту, глазомер, умение ориентироваться в пространстве.
 5. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, умение поддержать партнёра, работать в команде.
 6. Формировать потребность в активном спортивном отдыхе.

Оборудование: ведёрки, совочки, гимнастическая скамейка, «кирпичики», балансировочные подушки, «следы», набивные мячи, корзинки, веревка, обручи, стойки со схемами выполнения заданий, разноцветные фишки, мягкие бигуди, картинки, коктейльные трубочки, крышки, семена каштана, музыкальный центр, подборка музыкальных произведений (для выполнения О.Р.У., О.В.Д., игр), ноутбук.

Организационный момент

Дети со своим инструктором заходят в спортивный зал под спокойную музыку и встают в шеренгу.

Инструктор по физической культуре МБДОУ №36 представляется.

- Здравствуйте, ребята. Меня зовут Наталья Владимировна. Я так много слышала хорошего про ваш детский сад, что вы любите заниматься физкультурой, выполняете разные задания с интересом не только сами, но и совместно с родителями. Вы такие активные, спортивные ребята, что решила прийти и убедиться в этом и предложить вам свои спортивные упражнения.

Инструктор:

- Ребята, а вы умеете отгадывать загадки?

Мы играем, мы поем, очень весело живем.

Мы купаемся в реке, загораем на песке.

Любим мы его за это – наше ласковое ... (лето)

Молодцы, правильно, скоро наступит прекрасное время года, лето, мы сможем целый день играть на улице. Предлагаю подготовить наш организм. Согласны?

Тогда начнём с разминки. А проведём мы её с необычным предметом.

В колодец нырнуло
Оно с головой -
Наверх возвратилось,
С холодной водой... (ведро)

Содержание НОД	Дозировка	Организационно-методические указания
І. Построение в шеренгу		
Ходьба на носках, ведёрко в руках вверху;	25с	Руки прямые, голову не опускать
ходьба на пятках, ведёрко за голову;	25 с	Лопатки соединить, локти в стороны
с высоким подниманием бедра;	25 с	Руки вперед
ходьба одна нога на пятке, другая на носке;	25 с	Руки с ведёрком вперёд
ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, руки в стороны;	25 с	Спина прямая
ходьба скрестным шагом;	25 с	Ведёрко на голове держать с боков
ходьба выпадами	20 с	Руки с ведёрком вперёд
Бег:		
в среднем темпе;	30 с	Дышать носом
с захлёстыванием голени;	25 с	Следить за осанкой, ведёрко в согнутых руках
боковой галоп, руки вперед;	25 с	
ходьба со сменой рук;	25с	
прыжки на двух ногах вправо – влево с продвижением вперед;	25 с	Мягкое приземление на носки, руки согнуты в локтях
бег с прямыми ногами вперед «футболист», руки на поясе;	25 с	Ноги прямые, ведёрко вперёд
заключительная ходьба;	25 с	
перестроение в три колонны, через середину		
ІІ. Общеразвивающие упражнения с		

<p>ведёрком</p> <p>1. «Весы» И. п.: уз. ст., руки внизу; 1 - 2 – правую руку с ведёрком поднять через сторону вверх, подняться на носочки; 3 - 4 - и. п. 5 - 6 - то же в др. ст. 7 - 8 - и. п.</p> <p>2. «Вправо – влево» И. п. : ст. ноги врозь, руки к груди ; 1 – поворот вправо, ведёрко вперед; 2 – и. п.; 3 – наклон вперед, ведёрко вперед; 4 – и. п. 5 – то же в др. ст. 6 – и. п.</p> <p>3. «Повороты» И. п.: уз. ст. ноги врозь, ведёрко над головой, держать за корпус обеими руками; 1-8- поворот вокруг себя на носочках вправо; 9-16- то же влево.</p> <p>4. «Выпады» И. п.: уз. ст. 1- выпад правой ногой вперед, коснуться коленом, переложить ведерко под правым коленом; 2- и. п. 3- 4 – то же под левым коленом.</p> <p>5. «Приседание» И. п.: уз. ст., ведерко над головой, держать за корпус обеими руками; 1-2 – полуприседание; 3-4 – и. п.</p> <p>6. «Подъёмный кран» И. п.: сед упор сзади, ведерко между ступнями; 1 – ноги поднять вверх; 2 – и. п.</p> <p>7. «Столик» И. п.: сед, ноги согнуты стопы на полу, руки упор сзади ведёрко перевернуто вверх дном стоит на бедрах;</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Точно в сторону, спина прямая, ноги не сгибать</p> <p>Спина прямая, держать равновесие</p> <p>Не наклоняться сильно вперед</p> <p>Спина прямая</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Пальцы рук смотрят на пятки, туловище</p>
--	--	--

<p>1-2 – упор на руках и стопах, удерживать предметы; 3-4 – и. п.</p> <p>8. «Лодочка» И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях держать ведёрко; 1-2 – руки вверх, прогнуться; 3-4 – и. п.</p> <p>9. «Прыжки» И. п.: стоя перед перевернутым ведёрком, руки на пояс; Прыжки через ведёрко ноги врозь – вместе.</p> <p>10. «Набираем воду» И. п.: уз. ст. ноги врозь, ведёрко внизу; 1 - вдох носом, руки поднять к груди (зачерпнули воду); 2 – выдох через рот, наклониться вперёд, руки вниз (поставили ведерки)</p> <p><i>Инструктор:</i> молодцы, ребята, а сейчас я предлагаю разделиться на группы по 4 человека и совершить путешествие по спортивным станциям</p> <p>Проводится жеребьёвка по выбору станций.</p> <p>III. Основные движения Для каждой станции предлагается схема выполнения упражнений. 1-я станция «Кузнечики».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из обруча в обруч на одной и двух ногах. • Ходьба скрестным шагом по всей веревочки, выложенной «змейкой». • Прыжки на двух ногах через «кирпичики» - боком, набивные мячи – прямо. <p>2-я станция «Лягушки».</p> <ul style="list-style-type: none"> • На гимнастической скамейке упор присев, хват с боков. Спрыгивать со скамьи ноги 	<p>4 раза</p> <p>16*2</p> <p>4 повтора</p> <p>1,5 мин</p>	<p>поднять до прямой линии</p> <p>Тянуться руками и ногами в разные стороны</p> <p>Чередовать с ходьбой</p> <p>Вдох носом, выдох через рот (произнести звук на выдохе у-у-у-х-х)</p> <p>Дети подходят к ведерку и вытаскивают фишку красного, (синего, желтого, зелёного) цвета. Тем самым выбирают станцию по цвету с которой они начинают.</p> <p>10 обручей; веревочка «змейкой» не наступать на неё, а перешагивать с крестно; через кирпичики прыгать: правым, левым боком, через набивные мячи – прямо.</p>
--	---	---

<p>повторяют сначала с показом, а затем без него и показывают. Игра на внимание. «Солнышко» - ладошки пальцы в стороны. «Заборчик» - ладошки пальцы вместе. «Камушек» - пальцы сжаты в кулачок. Отмечается самый внимательный игрок.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Кто ошибается садиться на колени</p>
<p>Подведение итогов НОД. <i>Инструктор.</i> - Ребята, вот и завершилось наше путешествие. Вы справились со всеми заданиями и готовы к встрече с летом.</p> <p>Давайте вспомним, что вы сегодня делали, какие задания выполняли? <i>Ответы детей.</i></p> <p><i>Инструктор.</i> •Чтобы вы хотели повторить? Какие упражнения вы хотели бы показать и научить своих друзей, мам и пап?</p> <p><i>Ответы детей.</i></p> <p><i>Инструктор.</i> - Спасибо, ребята. Я не ошиблась, в вашем саду самые спортивные ребята. Мне было очень приятно побывать и познакомиться с вами. И приглашаю всех к нам в гости.</p>	<p>2 мин</p>	