Структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования «Детский сад» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы имени полного кавалера ордена Славы А.И. Дырина п.г.т. Балашейка муниципального района Сызранский Самарской области

Конспект тематического физкультурного

занятия в подготовительной к школе группе.

«Быть здоровыми хотим!»

Выполнила
Грехова Елена Владимировна
Воспитатель ГБОУ СОШ г.п. Балашейка

2016г.

Цель: развивать у детей интерес к физической культуре и спорту, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость, выносливость. Закрепить представления детей о здоровом образе жизни.

Задачи: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; продолжать учить детей перестраиваться в 2 и 4 колонны; продолжать выполнять различные задания во время ходьбы и бега, упражнять в прыжках с продвижением вперед; закреплять умение выполнять ОРУ уверенно, в заданном темпе; развивать физические качества, быстроту и ловкость; в процессе игры воспитывать честность, дружелюбие, организованность.

Физкультурный инвентарь: гимнастические палки по количеству детей; гимнастические скамейки-2 шт.; дуги-2шт.; дорожки-2 шт.; корзины -4 шт.; мешочки с песком- по количеству детей; мишени- 2 шт.; мячи малого диаметра- по количеству детей; большой мяч-1 шт..

Ход образовательной деятельности.

- Вводная часть.

Дети под музыкальное сопровождение входят в зал и становятся в шеренгу.

Воспитатель. Ребята, а для чего вы приходите в спортивный зал?

(предположительные ответы детей)

Воспитатель. Сегодня я хочу пригласить вас в страну здоровья. Как вы думаете, что такое здоровье? (предположительные ответы детей).

Воспитатель. Группа, равняйсь, смирно! На первый, второй расчитайсь!

На право! За ведущим, в колонне по одному, шагом марш!

Отправляемся вперед, много нас открытий ждет.(обычная ходьба)

На носочках мы пойдем (ходьба на носках)

На тот берег перейдем.(широкий шаг)

Перейдем преграду вмиг

И по кочкам прыг- прыг- прыг.(прыжки на двух ногах с продвижением вперед)

Руки на пол мы кладем,

По-медвежьи мы идем.(ходьба на ладонях и ступнях)

А теперь бегом, бегом,

А скажу как «Стоп» -встаем.

И опять бегом, бегом... (бег с остановкой на сигнал)

Вновь шагаем, мы шагаем, голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко,

Видишь, как идти легко.(обычная ходьба с перестроением в 4 колоны на ОРУ)

(перед перестроением дети берут гимнастические палки)

- Основная часть.

ОРУ с гимнастическими палками.

1.И.п.-о.с., палка в опущенных руках. В.(выполнение) 1-палку поднять вверх; 2-палку за голову; 3-палка вверх; 4-вернуться в исходное положение (в.и.п.)-6 раз

2.И.п.-ноги на ширине ступни, палка в согнутых руках перед грудью.

В. 1-руки вытянуть вперед; 2-поворот вправо(влево); 3-встать прямо; 4-в.и.п.- по 4 раза.

3.И.п.- ноги на ширине плеч, палка на уровне пояса. В. 1-наклониться к правой(левой) ноге, положить палку на пол; 2-выпрямиться, руки на пояс; 3-наклониться, взять палку; 4-в.и.п.- по 3 раза.

4.И.п.-ноги вместе, палка в опущенных руках. В. 1-2-выпад правой(левой) ногой вперед; 3-4-в.и.п.- по 3 раза.

5.И.п.-сидя на полу, ноги согнуты в коленях, палка под ступнями ног, руки в упоре сзади. В.Перекатывание палки ступнями ног.-6-8 раз.

6.И.п.- лежа на животе, палка в вытянутых руках. В. 1-2-одновременно поднять руки и ноги вверх; 3-4- в.и.п.- 6 раз

7.И.п. о.с. Палка вертикально на полу в правой(левой) руке. В.Прыжки вокруг палки на правой(левой) ноге.- по 2 раза(8-10 прыжков)

8.И.п. о.с. Палка в опущенных руках. В.Поднять руки вверх-вдох, опустить-выдох. -3 раза.

Перестроение в колонну по одному. Гимнастические палки убираются на место.

Дети. Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Воспитатель. А теперь, я предлагаю вам преодолеть полосу препятствий, запастись витаминами и победить микробов.

О.В.Д. (поточный метод) 2 команды.

•Ползание по гимнастической скамейке (хват руками за боковые стороны, ноги вместе)

•Ходьба по дорожкам боковым приставным шагом.

•Перенос мячей малого диаметра (витаминов) из одной корзины в другую, подлезая при этом под дугу на четвереньках.

•Метание мешочков с песком в цель (микроб).

Построение в шеренгу.

Подвижная игра. « Ловишки с лентами ».

У детей ленты-хвостики (один конец заправлен сзади в шортики, водящий без ленты.) С началом музыки дети бегают по залу, водящий должен как можно больше собрать ленточек. Победит тот, кто больше соберет ленточек. Игра повторяется три раза.

3.Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Кувшинчик». Дети стоят по кругу. В центре круга водящий с мячом.

Водящий: «Я кувшинчик уронил и об пол его разбил.

Раз, два, три (имя ребенка) лови!»

Водящий бросает мяч об пол между собой и названным ребенком. Он ловит мяч и занимает место водящего.

Релаксация. « Облака».

Дети лежат на ковре. Звучит красивая, легкая музыка. Воспитатель предлагает детям закрыть глаза и представить себе голубое небо и плывущие по нему белые облака.(2-3 минуты)

Воспитатель. «Дети, на счет три, мы открываем глаза, потягиваемся и встаем. Скажите, на что были похожи ваши облака? Как они плыли по небу?

(предположительные ответы детей)

Воспитатель. Вот и подошло к концу наше путешествие в страну здоровья. Вам понравилось? В колонну по одному за направляющим, шагом марш.

Дети уходят в группу.