

Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 210 «Славутич»
Запорізької міської ради Запорізької області

КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ:
«ВЕСЕЛА МАНДРІВКА»

Автор: вихователь Надтока Ю.О.

2020 рік

Конспект заняття з фізичної культури для дітей старшого дошкільного віку на тему: «Весела мандрівка»

Мета: закріпити комплекс ЗРВ на степах-платформах зі стрічками, вправляти у лазінні на скеледромі, удосконалювати стрибки через бар'єри, розвивати почуття рівноваги, спритність і координацію рухів. Розвивати вміння працювати в парах та виконувати вправи. Виховувати дружні стосунки між дітьми. Розвивати бажання займатися спортом.

Обладнання: карта, рюкзаки, кепки, степ та 2 стрічки на кожну дитину, скеледром, мат, 2 корзини, пластикові кульки, два стільці, три сфери, канат, кубик с вправами, свистульки – пташки, тренажери, п'ять килимків.

Хід заняття:

Діти під веселу музику заходять до зали і шикуються на лінії шиккування.

I. Підготовча частина.

Інструктор: Доброго ранку, мої юні друзі. Як я Вам і обіцяла, ми сьогодні відправляємося в мандрівку. А що необхідно, якщо ми не знаємо куди йти? (карта) *вихователь дістає зі свого рюкзака карту.*

Інструктор: давайте розглянемо карту, нас чекає багато перешкод та випробувань, але яких ми дізнаємось коли прибудемо на місце.

- Ну що, вирушаємо в дорогу. Давайте, залишимо зайві речі. І перша перешкода –це підйом у гору.

Діти знімають рюкзаки та кепки. Йдуть по колу та беруть до рук стрічки.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ на степах:

«Веселі туристи»

1)В.п. – стоячи перед степом, ноги разом, руки вниз;

1-4- крокування; (4р.)

2)В.п. – стоячи на степі, руки вниз, ноги разом;

1-4- крокування; (4р.)

3)В.п. – стоячи перед степом, ноги разом, руки вниз;

1-2-зайти на степ;

3-4-зійти зі степу; (4р.)

4)В.п. – стоячи перед степом, ноги разом, руки вниз;

1- крок лівою на степ, руку ліву вперед;

2- крок правою на степ, руку праву вперед;

3- крок лівою зі степу, руку ліву вниз;

4- крок правою зі степу, руку праву вниз;

5)В.п. – стоячи перед степом, ноги разом, руки на пояс;

1-3- випад лівою (правою) ногою на степ;

2-4-в.п.; (4р.)

6)В.п. – стоячи на степі, ноги разом, руки на поясі;

1-3- випад вліво (вправо);

2-4- в.п.; (4р.)

7)В.п. – стоячи перед степом, ноги разом, руки вниз;

1- зайти на степ;

2- зійти зі степу;

3- присісти, руки вперед;

4- в.п.; (4р.)

8)В.п. – стоячи перед степом, ноги разом, руки вниз;

1- крок лівою на степ;

2- крок правою на степ, руки «навхрест»;

3- крок лівою зі степу;

4- крок правою зі степу, руки вниз; (4р.)

9)В.п. – стоячи перед степом, ноги разом, руки вниз;

1-3- крок лівою (правою) на степ, руки в сторони;

2-4- в.п.; (4р.)

10)В.п. – сидячи на степі, ноги нарізно, руки «в замок»

1-3- нахил тулуба вперед;

2-4- в.п; (4р.)

11)В.п. – сидячи на степі, ноги нарізно, руки позаду стегу;

1-3- нахил тулуба вліво (вправо);

2-4- в.п; (4р.)

12)В.п. – сидячи на степі, ноги разом, руки позаду стегу;

1-4- імітація «їзди» на велосипеді.

Діти прибирають стегу та шикуються по середині залу.

Розглядають карту.

Інструктор: Ну, що давайте розглянемо карту. Куди ми вирушаємо далі?

Вправа «Тунель».

Діти встають в шеренгу, спираючись на прямі руки та ноги. Остання дитини в колоні, проповзає по утвореному «тунелю» через всіх дітей і встає на місце першої дитини. Гра закінчується тоді, коли перший учасник команди, буде знову першим.

Інструктор: Ой, діти ми з Вами потрапили у печеру, щоб з неї вибратися нам необхідно, щоб кожен із Вас побував на станціях та виконав усі завдання. На виконання кожного завдання у Вас буде 2 хвилини. Ось, що нас чекає.

1 – станція - «Кубик». На цій станції, необхідно виконувати вправи в парах. Діти обирають завдання на кубі і виконують їх ту кількість разів, що зображена, потім змінюють завдання обертаючи куб.

2 – станція «Скеледром». Діти по черзі лезуть по скеледрому.

3 – станція «Чарівні бар'єри». Діти по черзі виконують стрибки на двох ногах через бар'єри, руки довільно.

4 – станція «Корзинки». Цю вправу виконують одразу дві дитини, вони сідають на стільчики, тримаються за них руками. Ноги опускають у корзину. Дітям необхідно за допомогою ніг перекласти як можна більше кульок.

5 – станція «Баланс». Дітям по черзі необхідно подолати перешкоди, тримаючи баланс.

б – станція «Веселка». Діти беруть тренажер та виконують вправи з власного досвіду.

Діти шикуються на середині зали та розглядають карту.

(звучить музика звуків бурхливої річки)

Інструктор: Діти, далі у нас нова перешкода – це бурхлива гірська річка. Як ми можемо її подолати? (На човні)

Діти беруть тренажери на перешиковуються у колону по три.

Вправа «Човен». Діти сідають на підлогу, ноги прямі, тренажер натягується на стопу. За сигналом інструктора діти натягують тренажер, відводячи руки назад, вздовж тулуба.

Діти складають тренажери та шикуються на середині зали.

Інструктор: Втомилися? Ось ми дісталися перевалу.

Діти сідають на килимки, звучить звук весняного лісу.

Інструктор: Діти, як приємно відпочивати, але чому в лісі не чути спів пташок. Що з ними сталося, як ви гадаєте? (відповідь дітей)

- А давайте пробудимо пташок!

Діти беруть свистунці та грають на них.

Сюрпризний момент.

Діти шикуються на лінії шиккування.

Інструктор: на цьому наш похід закінчився. Дякую, Вам за приємний похід. До побачення!