Конспект физкультурного занятия для детей подготовительной группы. «Зимние забавы»

инструктор по физической культуре Рымденок Екатерина Викторовна

МБДОУ № 200 г. Красноярск

Тема: «Зимние забавы».

Тип занятия: Сюжетное.

Задачи: 1. Обучать детей прыжкам в обруч, расположенный на высоте 20см от пола; упражнять в ходьбе и беге парами, соблюдая границы зала.

2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, развивать силовые качества, мелкую моторику, чувство ритма, формировать ритмичный вдох и глубокий выдох, способствовать формированию правильной осанки.

3. Воспитывать внимательное отношение друг к другу, стремление к победе, прививать потребность заботиться о своем здоровье.

Оборудование: Скамейка гимнастическая (2шт, обруч малый (3шт, мяч баскетбольный (диам. 20см) по количеству детей, тоннель из поролона (2 секции, 2 кубика, 2 снежинки разного цвета на подставках, «Тропа здоровья»

Ход занятия

I. Вводная часть

Дети строятся в шеренгу

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Сегодня я хочу пригласить вас на лесную снежную полянку и устроить зимние забавы. Вы согласны?

Чтобы до снежной поляны добраться, надо на 1-2 - ой рассчитаться

Перестроение в колонну по одному, расчет на 1-2 - ой

Ходьба в колонне по одному (используется музыкальное сопровождение)

Дети выполняют задания в соответствии с текстом:

Мы шагаем, мы шагаем,

Кверху руки поднимаем

Кверху руки поднимаем

На носочках все шагаем (ходьба на носках, руки подняты вверх)

За спину руки заведем

И на пяточках пойдем (ходьба на пятках, руки за спиной)

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу,

Проложи себе дорогу (ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе)

На коньках мы заскользим,

Дружно в парах побежим (бег в парах)

А потом, потом, потом

Мы покатим снежный ком (упражнение на дыхание «Снежный ком» (Хр-хр-хр)

Мы нисколько не устали,

Быстро змейкой побежали (перестроение в одну колонну, бег «змейкой»)

Сыплет белый снежок,

Все деревья в инее,

Мы на лыжах покатились

В это утро зимнее.

Упражнение на дыхание «Лыжники». Дети выполняют вдох через нос, затем на выдохе произносят «Ш-ш-ш».

Чтоб болезней не бояться,

Будем с вами закаляться (ходьба по «Тропе здоровья»)

Перестроение в три колонны.

II. Основная часть:

Комплекс общеразвивающих упражнений «Снежный ком» (с большим мячом)

1. «Подними снежный ком»

И. п. : о. с., мяч в опущенных руках

1-поднять мяч над головой, одновременно отставить правую ногу назад на носок (вдох) ; 2-вернуться в и. п. (выдох) ; 3-4-то же с левой ноги. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

2. «Покажи ком соседу»

И. п. широкая стойка, мяч в опушенных руках

1-вынести мяч вперед; 2-поворот туловища вправо; 3-4-вернуться в и. п. То же в левую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

3. «С комом приседай! »

И. п. : узкая стойка, мяч в опущенных руках

1-присесть, вынести мяч вперед; 2-вернуться в и. п. ; 3-4-повторить то же. Повторить 6-7 раз.

4. «Чей ком выше»

И. п. : сидя на полу, ноги врозь, руки с мячом над головой

1-наклониться к правой ноге, коснуться мячом носка ноги (выдох) ; 2-вернуться в и. п. (вдох) ; 3-4-то же к левой ноге. Повторить по 3-4 раза.

5. «Не урони! »

И. п. : лежа на полу на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки вдоль туловища;1-поднять прямые ноги, удерживая мяч; 2-вернуться в и. п. Повторить 6-7 раз.

6. «Круглый ком»

И. п. : лежа на полу на животе, мяч в вытянутых руках.

1-поднять прямые руки и ноги, прогнуть спину; 2-вернуться в и. п. Повторить 6-7 раз

7. «Прыгай выше! »

И. п. : стоя на одной ноге, удерживая мяч одной рукой, другая рука на поясе.

Прыжки на месте на правой (левой) ноге в чередовании с ходьбой. Выполнить 10-12 прыжков в чередовании с ходьбой, повторить 2-3 раза.

8. Упражнение на дыхание. И. п. : о. с., мяч в опущенных руках.

1-поднять мяч вверх, правую (левую) ногу в сторону на носок (вдох) ; 2-вернуться в и. п. (выдох) ; 3-4-то же. Повторить 5-6 раз

Инструктор: Чтобы зимние забавы

Нам быстрей начать,

Поспешите, дети,

В одну колонну встать!

Перестроение в одну колонну

Основные виды движений:

(используется посменно-поточный метод)

1. Отбивание мяча в ходьбе одной рукой

Зимние забавы начинаем,

Ком на прочность проверяем

2. Ходьба в полном приседе по тоннелю, руки на коленях

Зимние забавы продолжаем,

По снежному лабиринту пролезаем

3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с боков скамейки (ноги прижаты к скамейке, следить за захватом)

На санках быстро проезжаем

4. Прыжки в обруч и из обруча, расположенного на высоте 20см от пола (инструкция: мягко пружинить ногами)

А потом скок-поскок

Перепрыгнем мы сугроб

5. Перекладывание кубиков из обруча в обруч – поменять местами (спина прямая)

Затем пальцы разминаем,

Кристаллы местами меняем.

Инструктор: Чтобы в интересную игру нам поиграть, предлагаю, дети, в две

колонны встать.

Подвижная игра

«Льдинки, ветер и мороз» (с использованием ориентиров-«снежинок»)

Игра носит соревновательный характер. Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой – вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова:

Холодные льдинки, прозрачные льдинки

Сверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь! »

По сигналу «Ветер! » все разбегаются врассыпную. По сигналу «Мороз! » нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая вперед построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Инструкция: бегать, не задевая друг - друга, использовать всю площадку

III. Заключительная часть

Инструктор: Ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Посмотрите, как загрустил снеговик на поляне (обращает внимание детей на снеговика, который стоит на поляне). Давайте, слепим ему друзей, чтобы было веселей.

Проводится массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Снеговик» (М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим»)

1-2, 1-2, лепим мы снеговика (имитируют лепку снежка)

Мы покатим снежный ком (проводят кончиками пальцев от середины лба до

Кувырком, кувырком (проводят кончиками пальцев от середины лба до

подбородка)

Мы его слепили ловко: (массируют щеки кончиками пальцев)

Вместо носа есть морковка, (массируют указательными пальцами крылья носа)

Вместо глазок угольки (массируют надбровные дуги)

Руки-веточки нашли (трут ладони одна о другую)

А на голову ведро (массируют указательным и средним пальцем биологически активные точки возле ушей)

Посмотрите-вот оно! (кладут ладони на голову и качают головой)

Инструктор: 1-2-3-4-5 будем игры завершать.

Нужно быстро по сигналу

Всем в одну колонну встать.

Проводится игра на внимание «Тропинка, снежинка, сугроб»

Дети выстраиваются в одну колонну. По сигналу «тропинка» они кладут руки на плечи впередистоящему товарищу. По сигналу «снежинка» кружатся на месте, по сигналу «сугроб» приседают.

Инструктор: Вот по этой тропинке мы вернемся в детский сад.

Ходьба в колонне по одному. По окончании занятия инструктор дарит детям эмблемы-снежинки за дружбу, веселый задор, стремление к победе.