Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

**«Детский сад № 59 «Рябинка» города Белово комбинированного вида»**

ул. Л.Шевцовой, 47А, пгт Бачатский, г. Белово, Кемеровская область, 652642, Российская Федерация,

(8-384-52) 7-22-20

**МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА!**

(конспект физкультурного занятия, подготовительная группа)

Белово 2009

Составитель Евгения Юрьевна Пащенко, воспитатель первой квалификационной категории.

***Тема: Мы весёлые ребята!***

***Задачи:***

**1**.Учить детей ходьбе по диагонали, совершенствовать ориентировку в пространстве, разучить упражнения с палкой.

**2**. Упражнять в прыжках на двух ногах, с продвижением вперед, упражнять в пролезании в перевернутую скамейку.

**3**. Развивать силу, выносливость, ловкость, быстроту движений.

**4**. Воспитывать уважительное отношение к товарищам, умение играть по правилам, давать адекватную оценку своим действиям и действиям своих товарищей, формировать потребность в здоровом образе жизни.

***Оборудование:***

2 гимнастических скамейки, веревка (3м), палки по количеству детей, резиновые коврики.

***Предварительная работа:***

1. Рассматривание альбома «Навстречу здоровью».
2. Рассматривание серии картин «Виды спорта».
3. Беседа с детьми «Как стать здоровым».
4. Проведение подвижных игр.

***Индивидуальная работа:***

1. Подготовка ребёнка к показу основных видов движений.

***Работа с родителями:***

1. Консультация для родителей «Спортивный уголок дома».
2. Проведение совместных спортивных мероприятий.
3. Изготовление спортивного оборудования для спортивного уголка группы.

**Ход занятия:**

Ребята, к нам вчера пришло письмо из школы.

Воспитатель показывает конверт и читает письмо: «Здравствуйте, ребята, пишет вам Ваня. Я ученик первого класса. Когда я ходил в детский сад, то всё время опаздывал на утреннюю гимнастику, пропускал физкультурные занятия, баловался, не слушался воспитателя, часто болел и не любил закаляться. Сейчас мне в школе очень тяжело, по физкультуре плохие оценки, я медленно бегаю, не умею отжиматься и метать мяч, часто простываю и пью горькое лекарство. Посоветуйте, что мне делать?»

Ребята, как вы думаете, что можно посоветовать Ване? (ответы детей).

А вы такие же лентяи, как он? А вот это мы сейчас проверим. Повернитесь друг за другом. Равняясь! Смирно! На право! Шагом марш!

***Дети выполняют следующие виды ходьбы:***

1. Обычная ходьба в колоне в чередовании:

-с ходьбой с различными положениями рук:

- с ходьбой пятки внутрь, носки наружу, руки за спиной в замке.

-с ходьбой по диагонали зала.

Легкий бег в колоне с изменением темпа, боковой галоп, бег с захлестом голени.

***Дыхательная гимнастика «Ветерок».***

Мы подуем высоко .

С-с-с-с (подняться на носочках).

Мы подуем низко с-с-с-с (присесть на корточки).

Мы подуем близко.

С-с-с-с (руки ко рту, имитируя надувание шарика).

**Воспитатель:**

Мы сегодня на зарядку

Вышли дружно по порядку

И с особым наслажденьем

Выполняем упражненья.

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колоны .

1. ***Комплекс ору с гимнастической палкой.***

|  |  |
| --- | --- |
| 1.О.с. палка внизу, руки посередине, захват способом сверху.  1 - палку вверх, левую ногу отставить назад на носок.  2 - Вернуться в и.п.  3 - Палку вверх, правую ногу отставить назад на носок.  4 - Вернуться в и.п. ( повтор 5-6 раз) | Упражнение повторяется  6 раз. |
| 1. Стойка на коленях, палка на лопатках.  1 - Поворот вправо.  2 - Вернуться в и. п.,  3 - Поворот влево.  4 -Вернуться в и.п. | Упражнение повторяется  6 раз. |
| 3.Сидя ноги врозь, палка вверху широким хватом способом сверху.  1 - Перекрестный наклон к левой ноге (правым концом палки коснуться левой ноги)  2 - Вернуться в и.п.  3 - Перекрестный наклон к правой ноге.  4 - Вернуться в и. п. | Упражнение повторяется  6 раз. |
| 4.Лежа на спине, палка за головой средним хватом сверху.  1,3- сгруппироваться, зависти палку под ноги.  2,4-вернуться в и.п. | Упражнение повторяется  6 раз. |
| 5.Сидя, согнув ноги, палка зажата под коленями, руки в стороны.  1,3-перекат назад в группировке, палка хватом сверху.  2,4- вернуться в и.п. | Упражнение повторяется  5 раз. |
| 6. Лежа на животе, палка впереди широким хватом способом сверху.  1 - Перекрестно поднять правую ногу и левый конец палки.  2 - Вернуться в и.п.  3 -Перекрестно поднять левую ногу и правый конец палки.  4 - Вернуться в и.п. | Упражнение повторяется  6 раз. |
| 7. Стоя на коленях, палка сзади внизу.  1 - Плавный наклон назад, палку положить на ноги.  2 - Вернуться в и.п.  3 - Плавно наклониться, забрать палку.  4 - Вернуться в и.п. | Упражнение повторяется  6 раз. |
| 8. Стоя, палка на полу между стоп, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до конца палки, поворот кругом и прыжки в другую сторону, чередуя с ходьбой по палке. | Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой. |

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Вы хорошо размялись, а теперь мы с вами переходим к более сложным заданиям построились друг за другом.

***Выполнение основных видов движений поточным способом.***

1. Ходьба по шнуру 3(м) приставным шагом, руки в стороны.

2. Подлезание в перевернутую гимнастическую скамейку по-пластунски.

3.Прыжки на двух ногах из круга в круг

4.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед через скамью, руками хват за скамью.

**Воспитатель:** Молодцы! Все задания выполнили на отлично. Теперь я вижу, что вы и вправду смелые и ловкие, умелые. Я хочу предложить вам поиграть в новую игру, которая называется «Пожиратель рыб».

***Подвижная игра « Пожиратель рыб».***

Ведущий - «пожиратель рыб» подаёт детям команды. На команду:

Корабль – дети бегут к той стене, на которую он указывает.

Берег – дети быстро меняют направление и бегут к противоположной стене.

Пожиратель рыб – дети падают на пол, на живот и соединяются при помощи рук, ног и тел с одним или более товарищами. Пожиратель рыб передвигается по залу, расставив руки, не касаясь игроков. Дети все «вне опасности», если они находятся в физическом контакте с кем-либо из своих друзей. Как только пожиратель рыб убедится, что все соединены со всеми, он подаёт сигнал : «Спасены!» в этот момент все дети встают на ноги, берутся за руки и поднимают их вверх.

**Воспитатель:** А теперь давайте немного успокоимся и отдохнем.

***Этюд на расслабление.***

Дети ложатся в удобную расслабляющую позу не мешая друг другу, закрывают глаза. Звучит спокойная музыка, успокаивающим голосом четко произносится текст. Последние фразы чуть бодрее.

**Воспитатель:**

Сейчас мы с вами попадем в волшебный сад. Мы спускаемся по лестнице из мрамора зеленого, из малахита медного, с перилами позолоченными, сходим прямо в зеленый сад. Гуляем и любуемся: на деревьях весят плоды спелые. Сами в рот так и просятся, инда глядя на них, слюнки текут; цветы цветут распрекрасные, махровые, пахучие, всякими красками расписанные; птицы летают невиданные: словно по бархату зеленому и пунцовому золотом и серебром выложенные, песни поют райские; фонтаны воды бьют высокие, инда глядеть на их вышину- голова запрокидывается; и бегут и шумят ключи родниковые по колодам хрустальным, а нам с вами время пришло возвращаться.

Дети тихо поднимаются на ноги, строятся в одну колону.

***Итог:*** Ребята, как вы думаете, сложное у вас сегодня было задание? Чем оно вам запомнилось? Оцените свою работу на занятии? А что же нам делать с письмом Вани? Давайте вернёмся в группу и напишем ему ответ, а кто-то может быть, даже нарисует. Мне очень понравилось как вы работали на занятии. Я вижу, что вы на самом деле ловкие, сильные, смелые, быстрые. И любите заниматься спортом.