

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Тип: физкультурно – оздоровительный

ЦЕЛЬ: формирование навыка правильной осанки и укрепление свода стопы, используя подвижные игры и игровые упражнения. Способствовать формированию правильной осанки посредством упражнений с элементами ЛФК

Тема : « Весёлое путешествие».

Программное содержание:

1. Образовательные задачи.

- обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести с боку вперёд;
- повторение ползания на четвереньках по гимнастической скамейке, перешагивая предметы (кубики);
- закрепление прыжков вверх из глубокого приседа, мягко приземляясь.
- совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в колонну, в шеренгу, в две колонны, в три колонны используя звуковые, зрительные сигналы;

2. Развивающие задачи:

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;
- содействовать развитию к импровизации и творчеству в двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений; выразительной передачи движений, развивать импровизационные способности, быстроту и легкость ориентировки в новых ситуациях.

3. Формирующие задачи:

-формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;

-формировать навык ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками, навыками выразительности и пластичности;

-продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приёмы сравнения с животными;

4. Воспитывающие задачи:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

-воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).

ОБОРУДОВАНИЕ: 2 гимнастические скамейки, кубики, мешочки с песком большие, обручи по количеству детей, массажные коврики, ребристые доски, цветные пробки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть.

Оргмомент.Здравствуйте, дети! Сначала как всегда мы проверим нашу осанку (стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пяточками, руки опущены).

Сегодня на занятии мы как обычно поработаем над нашей осанкой, чтобы она была правильной. Начинаем. Для начала разминка. Внимание! Берём мешочки. Посмотрим, кто сегодня ни разу не уронит мешочек. Стараемся голову не опускать, спинку держим прямо.

1. Построение в шеренгу, повороты на месте направо, налево, кругом. Перестроение в колонну по одному.

2. Разминка.

Обычная ходьба в колонне друг за другом. Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках - руки за спиной, на внешней стороне стопы – руки на поясе. Лёгкий бег. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Ходьба широкими выпадами, спиной вперёд, на высоких четвереньках. Бег с подскоками. Бег змейкой. Ходьба через центр зала по коврикам. Ходьба пятки вместе, носки врозь и наоборот – носки вместе, пятки врозь. Ходьба перекатом с пятки на носок. Боковой галоп. Бег с заданием – по сигналу смена направления. Быстрый бег(2-3 круга). Заключительная ходьба с упражнением на дыхание.

3. Перестроение из одной колонны в три колонны в движении за направляющим.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения с обручами.

(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

1. И. п. — ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1- обруч вверх, посмотреть вверх; 2 — и. п.
2. И. п. — стоя, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками.
3. И. п. — стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 — присесть, положить подбородок на руки; 2 — и. п.
4. И. п. — сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. 1 — 2 — ноги прямые врозь; 3 — 4 — и. п.
5. И.п.о.с. — обруч внизу, хват с боков. 1-3 — наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх. 4 — и. п.
6. И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками.
7. И.П. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

2. Основные виды движений.

А) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести с боку вперёд. – *Идём по мостику, моем ножки.*

Б) Ползание на четвереньках перешагивая кубики на скамейке.– *кошечка идёт по забору.*

В) Прыжки вверх из глубокого приседа продвигаясь вперёд. Приземляясь правильно – мягко, с носочков на пяточки. – *лягушки прыгают кочки на кочку.*

Г) *Пришли на берег моря. Кругом много морских камушков.*

Игра «Собери камушки».

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде "Марш!" дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.

2. Подвижная игра «Ловишка с обручем».

Выбирается водящий, который обручем ловит ребят. Кого поймали, тот садится на стул. Игра повторяется 2-3 раза.

III. Заключительная часть.

Построение в круг.

1. Упражнение на дыхание.

2. Ходьба по кругу по массажным коврикам – пошли на полянку по тропинке, где живёт Уточка с утятами. Она каждый день ходит с ними на озеро купаться.

3. КОМПЛЕКС "УТЯТА"

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. - то же

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. "Утка крикает"

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

("клюв открылся"), произнести "кря-кря"

3-4 - и.п.

5. "Утята учатся плавать"

И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнутую правую стопу - вперед

2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

Упражнение на релаксацию «Позови друга».

Дети ложатся на спину (руки вытянуть за голову, ноги вместе) вокруг обруча. Обруч-солнышко, дети-лучики.

Хватит спинушку тянуть,

Нужно лечь и отдохнуть.

Ну-ка правильно лежу?

Я на это погляжу:

Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

Никакая ни кривая!

Глазки закрывай и немножко отдыхай!

После этих слов нужно подойти к кому-нибудь из детей и тихо позвать по имени. Он встанет и зовёт другого ребёнка и т. д.

Мы за руки возьмемся, возьмемся, возьмемся,

Друг другу улыбнемся.

По кругу мы пойдем,

Мы идем, шагаем кругом

Мы шагаем друг за другом.

Сели в круг, подвести итог занятия.

Физкультура нравится

Всем моим друзьям

Стать крепкими и сильными,

Спорт поможет нам.

Выход детей из зала за ведущим.