

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 270 города Челябинска»
454092г. Челябинск, ул. Курчатова, 10-А, тел. 237-42-21
ОКПО 36921033, ОГРН 1027402926132, ИНН 7451054273, КПП 745101001

Конспект непосредственно образовательной
деятельности по физическому развитию
для детей подготовительной к школе группы
«Путешествие в осенний лес»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Ахметьянова Р.Р.

Тема: «Путешествие в осенний лес»

Программное содержание:

Оздоровительные задачи:

Формировать навыки правильной осанки, развивая опорно-двигательный аппарат.

Укреплять органы дыхания, мышцы брюшного пресса.

Развивать основные функции вестибулярного аппарата.

Образовательные задачи:

Формировать практические навыки перестроения в шеренгу, в 2 колонны. Учить детей сохранять равновесие при ходьбе на четвереньках по скамейке с мешочком на спине. Упражнять в броске на точность в горизонтальную цель. Развивать умение расслаблять свое тело при выполнении упражнений, контролируя свое дыхание, а также двигательные навыки: выносливость, ловкость, волевые усилия. Воспитывать дружелюбие, организованность, самостоятельность.

Воспитательные задачи:

Воспитывать у детей умение проявлять решительность, уверенность в своих силах.

Воспитывать умение у детей преодолевать трудности физического характера, воспитывать терпение и выносливость.

Материал и оборудование:

Гимнастическая скамейка-2, мешочки с песком-10, листья дубовые и кленовые (у каждого ребенка по два листочка), еловые шишки (у каждого ребенка по два), 2 корзины, 1 гимнастическая палка, игровой парашют.

Ход занятия

1 Часть

Вводная

Дети входят в зал и строятся в шеренгу.

Инструктор физкультуры:

Добрый лес, старый лес

Полный сказочных чудес!

Ребята, я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в осенний лес.

Согласны? (ответы детей) Тогда отправляемся в путь.

Перестроение в колонну по одному.

Инструктор физкультуры:

На дорожку дружно встали, наши ножки пошагали (ходьба в колонне по одному).

Узкий мостик впереди, на носочки встали мы (ходьба на носках, руки на пояс).

И на пяточках пойдем, мы дорожку себе пробьем (ходьба на пятках, руки за головой).

Сзади кто-то зарычал и ребяток напугал (бег в колонне по одному).

По тропинке мы галопом побежим правым боком, левым боком (бег боковой голоп, правым и левым боком).

И опять наши ноги зашагали по дороге (ходьба гуси).

Поскакали ноги по темной дороге (подскоки).

Все устали бежать, нужно дружно шагать.

Вдох – поднять руки вверх, выдох – руки опустить вниз. (ходьба в колонне по одному, переходящая в медленную, выполняя упражнение на восстановление дыхания).

Инструктор физкультуры: Вот мы и попали в осенний лес. Дети, посмотрите как много красивых листьев вокруг. А давайте возьмем в каждую руку по одному листочку и будем как деревья различные движения выполнять (перестроение через середину зала в две колонны).

II Часть

ОРУ

1. «Листья поднимаются к солнцу». И. п. - основная стойка. 1 – руки в стороны. 2 – руки вверх, подняться на носки. 3 – руки в стороны. 4 – И. п. Выполнять 8 раз.
2. «Поднялся ветерок и кружит наши листья». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, 1-4 круговые вращения прямых рук вперед, 5-8 назад. Выполнять 4 раз.
3. « Листья справа и слева» И. п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо. 2-и.п, 3 – поворот влево, 4-и.п. Выполнять 4 раз.
4. «Падают листья» И.П.- ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с листочками внизу. На счет 1– наклониться вперед, не сгибая ног, руки вверх, 2-наклониться вниз, руки вниз, 3-наклон вперед, руки вверх, 4-и.п. Выполнять 8 раз.

5. «Листья вверх и вниз» И.П.- о.с., руки с листочками внизу. На счет 1— поднять листочки вверх, правую ногу отвести назад на носок, на счет 2— опустить листочки, ногу приставить. То же с левой ноги. Выполнять 8 раз.
6. «Покажем-спячем листочки» И.П.- о.с., руки с листочками за спиной. На счет 1-2 – присесть на носках, колени врозь, спина прямая, руки с листочками вперед, на счет 3-4 - в и.п.,руки за спину. Выполнять 8 раз.
7. «Листочки полетели» И.П.- о.с., руки с листочками внизу. На счет 1-16 – прыжки ноги врозь- ноги вместе, руки в стороны, руки вниз; на счет 16-32 – ходьба на месте. Выполнять 4 раза.
8. «Подуем на листочки» И.П.-о.с., руки с листочками вперед, вдох через нос, выдох дуем на листья.

Основные виды движений:

Инструктор по физкультуре: Ребята, а кого мы можем встретить в осеннем лесу? (ответ детей). Правильно, лесных зверей. А что они делают в это время года. Правильно, утепляют свои жилища и готовят запасы на зиму. Например, ежик переносит листики и в свою норку, а белочка собирает грибы да шишки в дупло!

А давайте мы посмотрим, как они это делают и поможем им!

Перестроение в колонну по одному. Передвижение по скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2-3 раза)

Метание шишек в горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра.

Инструктор физкультуры: Мы молодцы! Теперь у белочек много вкусных шишек в дупле и еж приготовил свою норку к зимовке.

III Часть

Инструктор по физкультуре:

Листья желтые летят,

Падают, кружатся,

И под ноги просто так

Как ковер ложатся!

Что за желтый снегопад?

Это просто листопад!

Подвижная игра

А сейчас мы с вами поиграем в очень интересную игру «Листопад», мы все превратимся в листики дубовые - одна команда, в листики кленовые- вторая команда и в листики березовые третья команда. У каждой команды есть свое

«дерево» (кегля), на котором висят листики. По команде «Деревья качаются, листья разлетаются!»-все «листочки» врассыпную разбегаются по залу и кружатся, по команде «Быстро к дереву лети, свое дерево найди!»- все должны построиться в колонны за своим «деревом» (кеглей).

Инструктор физкультуры:

Ой, ребята, тише, тише, кажется, я что-то слышу.
Капли вдруг закапали, тучки-то заплакали.
Дождь идет сильней-сильней, хочет намочить детей.
Но есть зонтик у меня, быстро прячьтесь от дождя!

Раскрывается «зонт», дети строятся по кругу, лицом к «зонту», руки хватом за цветные веревочки.

Инструктор физкультуры: Пока идет дождь мы с вами поиграем в игру «Перемена мест». Согласны?(ответ детей). Тогда вместе со мной произносим слова:

Скучно, скучно нам стоять
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться!

Инструктор продолжает и называет любой цветной сектор- «Красные беги!». Дети стоящие под этим цветом пробегают под «зонтом» и меняются местами друг с другом.

Инструктор физкультуры: Ребята, а дождь то закончился, а это означает, что нам пора обратно в наш детский сад.

Дети строятся, и идут по круг.

Подведение итога

Инструктор физкультуры:

- Ну вот мы и оказались снова в нашем детском саду. Ребята, а вам понравилось наше путешествие по осеннему лесу?(ответ детей). Сегодня вы полюбовались на красивые листочки, посмотрели, как звери готовится к зиме и даже помогли им! Вы сегодня были умными, быстрыми, ловкими, дружными. Я желаю вам оставаться такими всегда! А теперь пришла пора прощаться и отправляться в группу. До свиданья! Направо! В группу шагом марш!

