

Подготовила: Стрижова А.С.

Конспект физкультурного занятия для детей старшей группы

«Весенняя прогулка».

(на закрепление заранее разученных упражнений).

Для детей старшей группы



Цель: развитие физических качеств - быстроты, силы и ловкости.

Задачи:

Оздоровительные:

Оздоровление организма средствами физических упражнений в сочетании с элементами дыхательной гимнастики.

Образовательные:

- Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.
- закреплять умение быстро выполнять перестроения, ориентироваться в пространстве, перемещаться по комнате в заданном темпе.
- упражнять в метании в цель малого мяча (правой рукой, левой рукой) из-за спины через плечо;
- закреплять умение в проползании на животе подтягиваясь руками.

Воспитательные: формировать у ребенка интерес к занятиям физическими упражнениями.

1 часть

Мама: Сегодня мы с тобой отправимся на прогулку, как весной здорово путешествовать, правда.

Я весь день сижу на крутой бережок

Высоко плывут,

В небе облака,

Ласково хмурится солнце золотое,

Весело плещется синяя река.

(включить песню Леопольда)



Ходьба по комнате обычным шагом, руки на плечи, согнуты в локтях – ходьба с покачиванием в стороны (изображая неровную дорогу) – бег в медленном темпе 1 мин. (спускаемся с горки) -- ходьба по извилистой дорожке змейкой, огибая ориентиры (кубики, гантели, камешки). Затем под **песню кота Леопольда** ходьба с высоким подниманием колен, имитируя езду на велосипеде.

Мама: а вот мы и пришли на озеро, как здесь красиво, посмотри сколько здесь на воде кувшинок, давайте походим по берегу. Полюбujemy водичкой, ходьба босиком (по массажным коврикам, если они есть).

2 часть

Общеразвивающие упражнения.

1. **«Посмотри в бинокль».** И.п. – ноги на ширине плеч, в руках бинокль. На 1- - поворот вправо, полуприсед, на 2 – вернуться в и.п. На 3-4 то же выполнить в другую сторону. (5-6 раз)

2. **«Комарики»**. И.п.- о.с. На 1-- подняться на носки, произнести звук- сссс, руки развести в стороны.на 2— вернуться в и.п.
3. **«Головастики»**. И.п.- ноги вместе, руки на поясе, на 1- приседание (ныряние в воду.) на 2- и.п вынырнули из воды. На 3-4 повторить то же. (5-6 раз)
4. **«Плывут утки»** Передвижение по кругу в приседе, гусиным шагом. (0,5 мин.)
5. **«Рыба плещется»** И.п. – лежа на животе с опорой на ладони; на 1 – поднять голову вверх, прогнуть спину, на 2 – и.п. на 3—4 согнуть ноги в коленях, выполнить движения стопами (показать хвосты) Повторить 5 раз.
6. **«Черепашки»** И.П. - стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени. На 1,2 -свернутся в клубок, имитируя черепаху, которая прячется в панцирь. На 3,4 передвижение на четвереньках в медленном темпе (6 раз)
7. **«Улитка»** И.п.- лежа на животе. На раз поднять правую ножку и подтянуть ее к голове, на 2—выпрямится, на 3,4- то же с другой ноги.
8. **«Веселые лягушата»** И.п. – о.с. На 1—шаг вправо, раскачивание корпуса, на 2—шаг влево, раскачивание корпуса.

Основные виды движений

1. «Забрось камешки в озеро».

Метание правой и левой рукой в цель. Попадание в цель (смятая в комочек бумага, теннисный мячик) в обруч, либо в очерченный круг, расстояние 1.5-2 метра.

2. «Плавцы»

Проползание на животе, подтягиваясь на руках (имитируя плавание в воде).

Подвижная игра «Бабушка Жаба».

Содержание игры – выбирается по считалке «бабушка Жаба», которая сидит на пенечке, имитируя плетение чулочков.

Дети разбегаются в разные стороны, бегают, резвятся.

На слова:

Головастики играли,
Головастики плясали,
Кувыркались, баловались.

Но старая бабушка Жаба сидела на кочке вязала чулочки и строго сказала им: «Спать» после слов бабушки, необходимо остановиться, замереть, стараться сохранить равновесие и не шевелиться.

3 часть - заключительная.

Ходьба по комнате в медленном темпе обычным шагом.

Дыхательные упражнения как жаба надувает щеки, как ныряет задержать дыхание. 2-3 раза

Мама обращается к ребёнку:



Славный день! Мечта сбылась

-И прогулка удалась!

