МДОУ детский сад общеразвивающего вида

«Лесная полянка» № 13 п.Радищев.

Конспект

проведения физкультурного занятия

в подготовительной группе

 «В гости к шаману на Байкал»

Составила: инструктор

по физической культуре

Прокопьева Наталья Владимировна

2023 г.

***Цели и задачи:***

***Оздоровительная:***

1. Развивать: подвижность суставов ног, способствующих пластичности движений, улучшению осанки; органы дыхания.
2. Продолжать развивать выносливость детей, координацию движений, равновесие, грациозность, ловкость.
3. Укреплять мышцы туловища.

***Образовательные:***

1. Продолжать учить детей ходьбе в приседе.
2. Закреплять перешагивание через кубы, лежащие на скамейке, подлезание под обручем.
3. Обучать перебрасыванию мяча друг другу от груди.

***Воспитательная:***

1. Продолжать воспитывать в детях уверенность в собственных силах, умении дать самооценку.
2. Воспитывать самостоятельность.

***Оборудование:***

головной убор шамана – Солнечный Головной Убор,

амулет, (аудиозапись и переносная колонка для воспроизведения).

* мячи - 1/2 от количества детей,
* обручи - 10 шт: 6 для прыжков, 4 для подлезания,
* канат - 1 шт,
* кегли - 8-10 шт,
* гимнастическая скамья – 1 шт,
* кубы - 5 шт,
* конусы – ориентиры – 2 шт,
* султанчики (палочка с ленточками) - по количеству детей.

***Ход занятия:***

**Вводная часть:**

*Построение*: в шеренгу по росту, равнение на направляющего.

*Мотивационный момент:* письмо от шамана зачитала. Предложила пойти к нему в гости. *Но чтобы к нему дойти, вы должны быть сильными и ловкими.*

*Перестроение:* в колонну по одному.

*ХОДЬБА:*

Ровняйсь! Смир-но! На пра-во! В обход по залу за направляющим ша-гом марш! Спины выпрямили. Носики-курносики подняли, смотрим в затылок товарищу!

Ходьба на носочках, руки на поясе, локти отведены в стороны. (Поощряю тех, кто старается.)

Ходьба на пятках, руки за спиной, спина прямая. «Все молодцы, идут с прямыми спинами».

Ходьба приставными шагами. «Мы по мостику пойдём и друг друга не толкнём!» «Идём аккуратно, не толкаем друг друга».

Ходьба в приседе. «На пути нашем деревья, наклонившиеся после непогоды. Пройдём под ним, не заденем». «Присед должен быть полным».

*БЕГ:*

Лёгкий бег. «Подул лёгкий ветерок и стал подталкивать нас в спину. И пока мы не устанем, мы бежать не перестанем».

Бег с ускорением. «Ветер стал усиливаться и дуть всё сильнее и сильнее».

*ХОДЬБА:*

Ходьба с восстановлением дыхания. «Поднимаем руки вверх через стороны к солнышку – вдох и опускаем вниз – выдох».

Перестроение для ОРУ («Через центр зала в колонну по 2 до ориентиров – марш!») На месте стой: раз, два. Нале-Во. Разомкнуться на вытянутые руки.

**Основная часть:**

*ОРУ с султанчиками (под музыку шамана)*

1. И.п. - стоя, ноги вместе, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз.

 1-3 - вытянуть руки вперед;

 2 - поднять руки вверх;

 4 - и.п.

Повтор - 8 раз.

1. И.п. - стоя на коленях, султанчики в обеих руках, руки вытянуты вперед.

 1 - левую руку поднять вверх, одновременно правую опустить вниз;

 2 - поменять положение рук.

Повтор - 6 махов каждой рукой.

1. И.п. - стоя на коленях, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз.

 1- повернуть туловище влево-назад (вправо-назад), одновременно султанчиком в левой (правой) руке дотронуться до пятки левой (правой) ноги;

 2- 4 - и. п.

Повтор - 6 раз в каждую сторону.

1. И.п. – сед. на пятках, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз.

 1 - встать на колени, поднять руки вверх, слегка прогнуться назад;

 2 - и.п.

Повтор - 8 раз.

1. И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, вместе, султанчики в обеих руках, руки убрать за спину.

 1 - наклонить туловище вперед, вытянуть руки вперед стараясь дотянуться султанчиками до носков ног;

 2 - и.п.

Повтор - 8 раз.

1. И.п. - лежа на спине, ноги прямые вместе, султанчики в обеих руках,

руки за головой.

 1 - одновременно поднять вверх руки и ноги;

 2 - и.п.

Повтор - 8 раз.

1. И.п. - лежа на спине, ноги прямые вместе, султанчики в обеих руках,

 руки за головой.

 1 - 3 - повернуться на живот влево (вправо);

 2 - 4 - и.п.

 Повтор - 4 раза в каждую сторону.

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки

опущены вниз.

 1 - поднять руки вверх, потянуться на носках;

 2 - и.п.

 Повтор - 8 раз.

 9. И.п. - стоя, ноги вместе, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз.

 - произвольные прыжки на месте.

Повтор - 10 раз.

*ОВД:*

1. 1.Правая колонна выполняет прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через обручи с мячом в руках у груди (6м, 6 прыжков). Ходьба по канату приставными шагами мяч у груди. Ходьба мимо кеглей на носочках мяч в руках над головой. Возвращаются на старт бегом. Повтор – 3 раза.
2. Левая колонна закрепляет перешагивание через кубы, лежащие на гимнастической скамейке, руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие (5 кубов на расстоянии 40 см друг от друга). Спрыгнули со скамейки. Подлезли под обручами правым (левым) боком. Возвращаются на старт бегом. Повтор – 3 раза.

***Затем колонны меняются местами. Тоже количество повторов.***

1. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12–15 раз.

После выполнения ОВД, дети строятся в две шеренги. В руках каждого ребенка одной шеренги мяч. По сигналу воспитателя дети приступают к перебрасыванию мячей. Исходное положение - широкая стойка, мяч внизу. Главное – попасть мячом в руки партнеру, а тот при ловле не должен прижимать мяч к груди.

«*Мячи убрали в корзины и сели на скамейку. Вот мы и пришли с вами к шаману в гости*». Шаман (инструктор одевает головной убор шамана), приветствует детей и предлагает им поиграть в игру «Колдун». Дети соглашаются.

***П/и «Колдун».***

С помощью считалочки выбираем «колдуна» (одевают ему на шею амулет), который встаёт в центр круга, построенный остальными игроками. Игроки идут по кругу со словами:

***Мы весёлые ребята, любим прыгать и скакать, ну, попробуй нас догнать.***

Все дети после слов разбегаются. «Колдун» пытается их догнать и засалить. Тот до кого «колдун» дотронулся, считается «заколдованным». Ребёнок, которого «заколдовали», встаёт на месте, расставив широко ноги. Другие дети могут его «расколдовать», если проползут на четвереньках между ног «заколдованного». «Заколдованные» дети не имеют право вставать близко к стене. Игра продолжается со сменой «колдуна» 3 раза.

***Отмечаются те дети, которые убегали от «колдуна», и те «колдуны», которые «заколдовали» больше всех детей.***

**Заключительная часть:**

*Упражнение на восстановление дыхания «Цветок закрылся, открылся».*

И.п. – стоя, ноги врозь.

В: - руки через стороны поднимаем вверх, вдох носом - «Цветок закрылся»;

 - опускаем руки через стороны вниз, выдох через рот – «Цветок открылся». Повтор – 4 раза.