

Занятие по физическому воспитанию для детей старшего дошкольного возраста «Встреча с друзьями мультяшками»

Инструктор по физкультуре: Шуроченкова Е.В.

Описание:

Методическая разработка будет полезна педагогам дошкольных учреждений. Интегрированное занятие содержит разнообразные задания для детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий, ИКТ. Основная цель занятия: привить у детей любовь к физкультуре, научить беречь и укреплять своё здоровье.

Тема. «Встреча с друзьями мультяшками»

Цели:

- формировать потребность заботиться о своём здоровье, систематически заниматься физкультурой;
- продолжать учить детей держать равновесие, при выполнении упражнений на нетрадиционном оборудовании (степ-платформах);
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- закрепить ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений;
- развивать двигательную активность, скорость ловкость, гибкость силу; мышцы верхнего плечевого пояса, туловища, ног, внимание, координацию движений, функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной системы,
- прививать интерес, положительное отношение к физической культуре;
- воспитывать общительность, взаимовыручку, положительные эмоции, желания заботиться о своём здоровье.

Оборудование: зрительные ориентиры, обручи, канат, оформление зала, проектор для показа слайдов, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

1. Вступительная часть (до 5 мин.)

Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.

Педагог:

Всем, всем добрый день!

На меня все посмотрите,

И друг другу улыбнитесь.

- Дети, посмотрите, сколько гостей пришло к вам на занятия! Давайте с ними поздороваемся. Дети, вы любите смотреть мультфильмы? А хотите встретиться с друзьями мультяшками? Ну, что же давайте попробуем.

(Дети расходятся по залу и садятся на пол)

- Дети, закройте глаза и представьте, что мы лежим на берегу моря, солнышко играет. Чтобы попасть в страну Мультяшек - надо сделать магическое движение - сидя, обернуться вокруг себя, отрывая ноги от пола. Дети открывают глаза (в это на стене появляется изображение из м / ф «Львенок и черепаха»).



- В каком мультфильме вы встречались с этими героями?
- Представьте, что мы и есть герои этого мультлика.

Дети выполняют комплекс упражнений лёжа на полу под музыку «Я на солнышке лежу»

Дети ложатся на пол парами. Лежа на спине, головой друг к другу.

1. «Пробуждение»

Маленькие дети, проснулись, а вставать ещё не хотят, лениво потянулись.

И.П.- лёжа на спине поднимать и опускать руки (5-6 раз)

Поднимают ножки и переворачиваются с боку на бок.

2. И.П.- тоже самое, руки объединить с партнером. Поднимание ног (4-5 раз)

3. «Рыбка» прогнула спинки.

И.П.- тоже самое, перевернуться на живот и прогнуть спину. (5-6 раз)

4. "Улыбка"

И.П.- упор сидя на коленях. Прогнуть спину и улыбнуться друг другу. (4-5 раз)

5. «Качалочки»

И.П.- сидя на полу, ноги врозь, руки соединены с партнером. Наклоны вперед. (6-8раз)

(Дети после разминки выстраиваются в колонну по одному)

- Дети, очень хорошую песенку нам спел львенок и черепаха. Но нас ждет очень интересное путешествие. Для этого нам нужно попасть в другой мультфильм. *Дети снова делают оборот вокруг себя и попадают в другой мультфильм. На экране появляется герой мультфильма «Лунтик»*



- Дети, Лунтик ищет своих друзей, давайте поможем ему.

2. Основная часть (15 мин.) **«Полоса препятствий»**

-Друзья Лунтика живут в лесу, чтобы их найти надо проползти под деревьями и кустами. *(Ползание на четвереньках между ориентирами «змейкой»)*

- Дальше на пути ещё одно препятствие – узкий мостик, давайте пройдем по нему *(ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке)* - упражнение на профилактику плоскостопия.

- Перед нами появилась река, чтобы её перейти, не намочив ног надо прыгать с кочки на кочку. *(Прыжки с продвижением вперед с обруча в обруч)*

Полосу препятствий повторить 2-3 раза.

На экране появляются Лунтик со своими друзьями, дети называют его рузей



- Дети, чтобы продолжить наше путешествие дальше нам нужно попасть в другой мультфильм. (Дети снова делают поворот вокруг себя и попадают в другой мультфильм - «Маша и Медведь», на экране - Маша)



Что это за песенка звучит, кто её поёт? (*Звучит песня «Зверя по следам любого»*)

- Дети, давайте поможет Маше найти медведя.

- бег змейкой вокруг кеглей.

(*На экране появляются герои мультфильма «Маша и Медведь»*)



- Давайте поиграем с нашими героями: подвижная игра «Найди себе место»

3. Заключительная часть.

- Дети, вы ничего не слышите? (*раздается звонкий смех, на экране появляется изображение солнышка*)

Посмотрите, как красиво улыбается нам солнышко и приглашает нас отдохнуть. Давайте представим, что мы маленькие лучики (*дети ложатся вокруг обруча в виде лучей*)

Релаксация «Позови друга» (упражнение на восстановление дыхания)

Надо всем нам отдыхать,
Все ложимся осторожно, выпрямляя спинку
Расслабляя пяточки, носочки, плечи и ручки.
Глаза закрывайте и отдыхайте.

Дети лежат с закрытыми глазами, педагог подходит к одному ребенку и тихонько называет ее по имени, ребенок поднимается и зовет по имени другого ребенка. Игра продолжается пока не поднимутся все дети.

- Вот и закончилось наше путешествие, понравилась оно вам, что понравилось больше? До новых встреч!