

Физкультурное занятие в старшей группе
«Путешествие в волшебную страну спорта»

Подготовила:

Инструктор по физической культуре: Платицина И.Г.

Цель: создать условия для укрепления здоровья детей средствами физической культуры.

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; учить прыжкам в длину с мячом, зажатым между ступнями ног; упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками несколько раз подряд; повторить подвижную игру «Баба Яга», игровое упражнение «Кто быстрее?», развивать координацию движения, выносливость, ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве; воспитывать доброжелательность, умение слушать и выполнять команды, играть по правилам.

Оборудование: Атласные ленты разного цвета прикреплены к ковру для построения детей, мольберт с картинкой, картинки, мягкие модули, мячи, шарики ,

1. Вводная часть

Звучит музыка. (В. Высоцкий «Вдох глубокий» в детском исполнении.)

Дети входят в зал, маршируя. Построение в шеренгу у волшебной тропинки. (Атласные ленты разного цвета прикреплены к ковру для построения детей.) Звучит спокойная музыка. (Оркестр Дж. Ласти «Лунная дорога».) Перед детьми – мольберт с картинкой Королевы, закрытой шторкой. Инструктор садится на мягкий спортивный модуль рядом с мольбертом напротив детей и предлагает детям присесть по-турецки на своих местах в шеренге.

- Ребята, как вы думаете, кто самая главная повелительница в волшебной стране спорта?

- Угадали! Это Королева волшебной страны Спорта. Она самая главная волшебница над всеми видами спорта. Полюбуйтесь, какая она красивая! (Открывает картинку с изображением королевы.)

- Пришла я сегодня утром на работу - смотрю, а на первом этаже - письмо! Адрес: г. Барнаул, Детский сад №219, группе №12. Интересно, кто же нам пишет? (Читает письмо.)

«Здравствуйте, ребята ! Пишет вам Королева волшебной спортивной страны. Скоро зима, а злые волшебники Насморк, Кашель и Простуда похитили у меня волшебную корону. Хотят, чтобы все дети и взрослые всю зиму сидели дома и не занимались спортом. Что делать, не знаю! Хочу у вас попросить помощи!»

- Что же делать, ребята? (Ответы детей.) (Надо помочь королеве Спорта вернуть волшебную корону и победить злых волшебников.)

- Для этого нужно преодолеть все препятствия, которые встретятся на нашем пути, выполнить все задания и упражнения.

- Готовы к испытаниям? Тогда, в путь!

- Левая! Правая! (Дети высоко поднимают колени, руки в стороны)

- Бегая! Плавая! (через верх с хлопком над головой.)
- Мы растём смелыми (Дети идут на носках, руки в стороны)
- На солнце загорелыми (вверху, сжимая и разжимая пальцы рук.)
- Ноги наши быстрые (Дети выполняют подскоки по кругу).
- Крепки наши мускулы (Дети ходят широким шагом в полуприсиди)
- В этом нам помогут весёлые хомячки.
- Ты на месте, друг, не стой!
- Бег полезен нам трусцой! (Музыка «Весёлые хомячки».)

Медленный бег 3 минуты (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем - широким шагом.

- Впереди испытание – восстановим - как дыхание! 3-4 глубоких выдоха. (Спокойная музыка, оркестр Дж. Ласта «Лунная дорога».)

2. Основная часть занятия.

Перестроение в 3 колонны.

- Ты смотри, друг, не зевай!

Своё место занимай!

Основные движения.

- Не нравятся, ребята, злым волшебникам, наши добрые дела и отправились они за нами в погоню!

(На одной стороне площадки воспитатель кладёт несколько мягких модулей в форме цилиндра - это поваленные деревья. На другой стороне площадки - несколько красных модулей в форме треугольников и квадратов - это огненные пещеры.)

Бег со средней скоростью 1 минута 20 секунд. Дети перепрыгивают мягкие модули – цилиндры (поваленные деревья), пробегая по одной стороне площадки, и пробегают змейкой между мягкими красными модулями (огненными пещерами). (Музыка «Воздушная кукуруза».) 3-4 глубоких выдоха. (Спокойная и мелодичная музыка.)
Ходьба. По ходу дети берут мячи.

- Ребята, перед нами бурная горная река. Нам нужно на волшебных шарах перебраться на другой берег. Будем подпрыгивать на месте с мячом, зажав его между ступнями. Сначала нужно проверить не выскальзывает ли мяч, а потом подпрыгнуть до середины площадки. Затем взять мяч в руки и возвратиться назад (4-5 раз). Ходьба. По ходу дети складывают мячи.

- Ребята, злые волшебники, Насморк, Кашель и Простуда хотят заразить нас гриппом, и не хотят, чтобы мы нашли волшебную корону. Кажется, я придумала что нужно сделать. Слушайте правила игры! И здесь понадобятся не только быстрота и ловкость, но и умение думать.

Игровое упражнение «Кто быстрее?»

Играющие выстраиваются в 3 колонны у исходной черты. Перед каждой колонной стоит корзинка, в которой лежат красные шарики (в них кислород и витамины). На другой стороне площадки напротив каждой команды лежат обручи с синими шариками. Обручи - это кровеносные сосуды. А синие шарики - это вирусы и микробы.

По сигналу инструктора, игроки, стоящие первыми, берут по одному красному шарiku и бегут на противоположную сторону площадки, кладут шарик в обруч (насыщаем кровеносные сосуды кислородом и витаминами). Как только игроки передадут эстафету следующему игроку в команде, они становятся позади своей команды. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесёт все красные шарики.

А теперь новое задание! Сложнее испытание! Нужно из кровеносных сосудов убрать все вредные вещества (вирусы и микробы). По сигналу воспитателя, игроки, стоящие первыми, бегут на противоположную сторону площадки и берут из обруча по одному синему предмету, возвращаются и кладут синий шарик в ведёрко (убирают из кровеносных сосудов вирусы и микробы). Передают эстафету следующему игроку и становятся позади своей команды. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесёт синие предметы.

Подвижная игра «Баба Яга»

(В тёмном лесу есть избушка, стоит задом - наперёд. А в избушке той старушка бабушка Яга живёт...)

Игра малой подвижности. «Найди корону Королевы!»

3. Заключительная часть занятия:

- Ребята, подойдите ко мне бесшумно на носочках! Послушайте правила игры! Надо найти корону, подойти ко мне молча и прошептать на ушко! (Дети находят корону.)
Корона - в волшебном мешочке с призами.

- Ребята, вы справились со всеми трудностями, прошли все испытания! Были быстрыми, ловкими, смелыми! Какие добрые дела вы сделали? Королева волшебной страны Спортa хочет вас наградить! (Вручаются призы.)