

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

Тема: «Животные Чукотки»

Задачи:

Упражнять в ползании на четвереньках между предметами;
Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке;
Развивать самостоятельность при выполнении ОРУ согласно словесной инструкции;
Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением;
Повторить упражнения в прыжках через предметы и на равновесие;
Воспитывать интерес к занятиям физической культуре.

Оборудование:

Набивные мячи 5 штук, гимнастическая скамейка, обручи 4-5 штук (диаметр 50 см.)

Интеграция ОО: «Здоровье», «Физическая культура», «Музыка», «Познание»
«Чтение художественной литературы»

I Часть.

Руководитель физвоспитания: Мы с вами сегодня проведём необычное занятие. Закрывли глаза и представили себя на прогулке. (*Звучит мелодия» Шум волн*) Как красиво, как хорошо, как легко дышится! А где мы с вами себя представили?

Выполнение дыхательной гимнастики «Запах тундры»:

вдох носом, руки развести вперёд в стороны.

Выдох (на выдох произносим слова стихотворения)- руки вниз.

Тихо в тундре. Тонкий, робкий

В лужах стынет синий лёд.

Из-за самой дальней сопки

Солнце рыжее встаёт

«Идем по морскому берегу» -ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу.

«Перепрыгнем через камни» - Прыжки через набивные мячи.

«Чайка кружит над волнами»- бег в рассыпную; чередование ходьбы и бега.

II ЧАСТЬ ОРУ. КОМПЛЕКС « Животные Чукотки»

Руководитель физвоспитания: В тундре, на нашем побережье нам встретятся разные животные, у каждого свои повадки и привычки, представьте себя в образе животных о которых я вам буду рассказывать и выполняйте их движения:

№	Описание упражнения	Количество
1	<u>« Северный Олень»</u> И.П. – Стоя, ноги вместе, Руки вниз. 1- руки через стороны вверх, скрестить над головой, ладони раскрыты внутренней стороной наружу 2- вернуться в И.п. <i>Олень, рога ветвистые, Да копыта быстрые. Головой качает он, Задевает небосклон.</i>	6-8 раз
2	<u>« Медведь на охоте»</u>	8-10 раз

	<p>И.п –стоя , ноги на ширине, руки на поясе. 1-4- повороты в стороны влево(вправо) <i>Вот медведь крадется белый, Против ветра держит путь, Шагу лишнего не сделай, Чтобы нерпу не испугнуть.</i></p>	
3	<p><u>« Чайка»</u> И.п.- стойка, ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах. 1- наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх. 2- вернуться в и.п. 3- наклон в лево, перемена рук. 4- вернуться в и.п. <i>Чайка над морем летит, Во все стороны глядит.</i></p>	8-9 раз
4	<p><u>«Лиса охотится»</u> И.п.- стоя на четвереньках 1- вытянуть вперёд левую(правую) руку, назад правую (левую) ногу 2- вернуться в И.п. <i>Знает лисонька лиса: В шубе вся её краса, Шубы нет рыжей, Зверя нет хитрей.</i></p>	8-10 раз
5	<p><u>«Моржи отдыхают на льдине»</u> И. п.- лёжа на спине, ноги вместе , руки над головой. 1- поворот на живот через левый бок. 2- вернуться в и.п. <i>Стадо моржей на льдине- Как на большой перине. Солнышко жжжет. Море зовёт.</i></p>	6-8 раз
6	<p><u>«Зайки резвятся»</u>- прыжки И.п.- ноги вместе, руки на пояс. Выполнение: прыжки на двух ногах из стороны в сторону, с чередованием с ходьбой(зайки греют лапки) <i>На снегу- зайчишки след. Заяц прыгал тутал след След остался –зайца нет. Рад, что скрылся от погони. Заяц самый быстроногий.</i></p>	3х3 раза

ОВД.

«Запутаем след»- Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их (2-3 раза)

«Медведи на прогулке» -Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи(2-3 раза)

3. «Резвые зайчата»- Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. (2-3 раза)

Подвижная игра « Важенка и оленята» (Выбирается волк и «важенка- мама» - остальные игроки – оленята.

Слова: *Бродит в тундре важенка*

С нею оленята

Объясняет каждому

Всё, что не понятно.

Топают по лужам

Оленята малые

Терпеливо слушая

Наставления мамыны.

Оленята – дети убегают по тундре, ищут, мох, едят его на сигнал «волк идёт» оленята и важенка убегают в домики – обручи.

III ЧАСТЬ: Игра малой подвижности

«У оленя дом большой»

У оленя дом большой , (руки над головой)

А у зайки маленький (руки внизу)

Олень сидит в окне глядит (палец на щеке)

Зайка по полю бежит (Бег на месте)

В дверь к нему стучит (топают ногами)

Тук- тук дверь открой (стук рукой)

Там в лесу охотник злой (повороты в лево, вправо рука возле глаз)

Зайка, зайка забегай (позвать рукой)

Лапку мне давай (пожимание рук)

IV ЧАСТЬ- Итог занятия

Руководитель физвоспитания: Вот и закончилась наша прогулка, пора идти в группу. Вам понравилась она? Что мы делали и для чего? (ответы детей) . Самое главное мы стали здоровее и сильнеей.

Руководитель физвоспитания, первая кв.категория, Овсянникова Н.А