

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №164» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно - эстетическому развитию детей
города Чебоксары Чувашской республики

Конспект

Образовательной деятельности с детьми старшей группы
по образовательной области физическое развитие
на тему:
«Зимняя прогулка»

Подготовила и провела:
инструктор по физической культуре
Григорьева Е.В.
Дата: 05.02.2021

г. Чебоксары

Цель: Укрепление здоровья, формирование у дошкольников потребности в двигательной активности.

Задачи:

Образовательные:

- Продолжать учить правильному хвату при лазании по гимнастической стенке.
- Совершенствовать навыки основных видов движений;
- Совершенствовать умение перестраиваться из одной колонны в три в движении;
- Упражнять в лазании на низких четвереньках;
- Упражнять в прыжках на двух ногах, с продвижением вперед, ноги вместе, ноги врозь;
- Закреплять навык ходьбы по уменьшенной опоре;
- Приучать детей к контролю и самоконтролю;
- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- Формировать потребности детей в разнообразии гимнастических упражнений;

Развивающие:

- Содействовать развитию чувства ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой;
- Развивать физические качества: быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве;

Воспитательные:

- Закреплять навык одевания по погоде;
- Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения;
- Воспитывать дружеские отношения, умение работать в коллективе;

Материалы и оборудование: Мячи среднего диаметра по количеству детей, конусы – 8 штук, координационная лестница, дуги – 4 штуки, скамейка, веревка длиной 5 метров.

Ход занятия. Здравствуйте, ребята! В этот морозный день предлагаю вам совершить зимнюю увлекательную прогулку. Вы мороза не боитесь? (Ответы детей) Готовы? Чтобы нам не замерзнуть, нужно сначала одеться потеплее.

Нынче за окном мороз.

Чтобы никто не замёрз,

Надеваем мы штанишки –

Надеваем свитерок,
Чтоб от холода берёг.
Тёплые носки надень,
Раз такой морозный день!
Куртка – тёплое пальто –
Не замёрзнем ни за что!
Мягкий шарф в мороз согреет
Подбородок, грудь и шею.
Рукавички надеваем,
Шапочку не забываем.
А ещё себе на ножки
Обуваем мы сапожки.
Чтобы бегать по дорожкам!

(С.Буслова) *Дети по показу инструктора выполняют движения имитирующие одевание одежды.*

Вводная часть.

Инструктор: Отправляемся на прогулку. На право, в обход по залу марш. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх (20 сек.); ходьба на пятках, руки за спиной (20 сек.); ходьба на внешней стороне ступни, руки в стороны (20 сек.); ходьба приставным шагом правым боком (левым), руки на поясе(20 сек.). Обычный бег (20 сек); бег захлестом голени назад (20 сек); бег с высоким подниманием бедра (20сек.); Обычный бег; ходьба и дыхательные упражнения (30 сек.)

Инструктор: Ребята, я знаю, вы очень любите лепить из снега, а наши мячи похожи на снежные комочки. Можно с нашими мячами так же интересно позаниматься.

Дети берут мячи среднего диаметра. Перестроение в три колонны.

Основная часть.

ОРУ с мячами.

1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках внизу. 1 – подняться на носки, мяч в прямых руках над головой, 2 – И.П. (8 раз)
2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках впереди, 1 – поворот вправо, 2– И.П. 3 - поворот влево, 4 - И.П.(8 раз)
3. И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках над головой, 1 - наклон вправо, 2– И.П.. То же самое в левую сторону.(8 раз)
4. И.П.- основная стойка, мяч в согнутых руках впереди, 1 – выпад правой в сторону, мяч в прямых руках вперед, 2 – И.П. то же в левую сторону.

5. И.П. – широкая стойка, мяч на полу. Прокатывание мяча вокруг одной ступни, затем вокруг другой. (Колени не сгибать).
6. И.П. – сидя на пятках, мяч на коленях, 1 – встать на колени, мяч поднять вверх, выпрямить руки, 2 – И.П.
7. И.П. – сидя на полу, ноги выпрямить вперед, мяч в согнутых руках, 1 – дотянуться мячом до носков, 2 – И.П.
8. Прыжки с мячом, зажатым между коленями.
Ходьба на месте и дыхательные упражнения.
Перестроение в колонну по одному, мячи кладут в корзину. (В это время воспитатель расставляет оборудование)

ОВД.

- На пути у нас появились препятствия, чтобы их преодолеть, вам нужно быть внимательными и осторожными.

Полоса препятствий по кругу. (2-3 раза)

1. «Через сугробы». Ходьба с перешагиванием через конусы, руки на поясе.
2. «По заснеженной скале». Лазание по гимнастической стенке боком с переходом с пролета на пролет.
3. «Прыжки след в след». Прыжки на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь через координационную лестницу, с продвижением вперед, руки на поясе.
4. «Снежная тоннель». Подлезание под ворота на низких четвереньках, на предплечье и коленях.
5. «Переправа по мосту». Ходьба по бревну приставным шагом боком руки на поясе.

Воспитатель с помощью детей убирает оборудование.

Инструктор:- Мы пришли на ровную поляну, здесь можно поиграть. Погода зимой меняется очень часто. То метет метель, то по земле стелется поземка.

Игра «Метель и поземка»

Описание игры: Дети стоят в шеренге в центре зала. Воспитатель и инструктор стоят на противоположных сторонах зала, с одной стороны, держа веревку за разные концы. По команде «метель», воспитатель и инструктор двигаются вдоль зала, пронося веревку на уровне плеч детей. Дети должны подлезть под веревку. По команде «поземка», воспитатель и инструктор двигаются в обратном направлении, пронося веревку по полу, задача детей перепрыгнуть через нее. Дети, которые задели веревку, выбывают из игры. (Игра проводится 6-8 раз).

Заключительная часть.

Построение в круг.

Инструктор: Снова погода поменялась, пошел сильный снегопад.

Воспитатель: Снегопад, снегопад, шел он день и ночь подряд

(И.п. – основная стойка, поочередно плавно поднимаем и опускаем руки вверх-вниз)

Метель и вьюга у ворот

(круговые движения двумя руками вправо и влево)

Кружит снежинок хоровод.

Кружатся снежинки, белые пушинки.

(Кружение на месте вокруг себя, вправо и влево).

Покружили, покружили и на землю тихо сели. (присед на корточки)

А мы с вами встали и снежинки на ладошки поймали. Давайте, подуем на них. Сделали глубокий вдох и подули на правую ладошку, снова глубокий вдох, подули на левую ладошку. (дыхательные упражнения)

Что случилось с снежинками? (Ответы детей) Растаяли.

Инструктор: А теперь нам пора возвращаться назад. Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу.

- Ребята, вам понравилась прогулка? Что больше всего вам понравилось во время прогулки? (Ответы детей). Какая погода была во время прогулки? (Ответы детей). Зимой бывают метели, снегопады, морозы. А что нужно делать, чтобы не замерзнуть? (Ответы детей). Правильно, нужно одеваться по погоде, активно двигаться, бегать прыгать и играть. Вы сегодня были активными, и мороз и холод вас не испугали, молодцы! До свидания!

Используемая литература:

1. Развивающие занятия с детьми 6-7 лет 2 квартал / под ред. Д-ра пед. Наук, профессора Л.А. Парамоновой. – М.:ТЦ Сфера, 2019. 240с. (Истоки знаний)
2. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (комплексы физических упражнений и игр для детей 5 – 7 лет с использованием вариативной физкультурно – игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей.

