муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 78 "Колосок" города Чебоксары Чувашской Республики

Конспект

занятия по физической культуре для детей старшей группы на тему:

"Материки"

 Составитель: Инструктор по физической культуре

 Маряшкина Любовь Николаевана

Чебоксары 2022 год

Программное содержание:

Образовательные задачи:

1. Развивать ловкости и гибкость, меткость.

2. Упражнять в различных видах ходьбы и бега.

3. Совершенствовать в прыжках отталкивание двумя ногами и приземление на полусогнутые ноги.

Оздоровительные задачи:

1. Формировать способности к самоконтролю в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений в ходьбе и беге.

Воспитательные задачи

1. Прививать интерес к физической культуре и спорту.

2. Воспитывать дружеские взаимоотношения в играх.

Оборудование: гантели по количеству детей, мешочки с песком, мячи хопы, малые мячи, магнитофон, проектор.

Предварительная работа: рассказ о материках нашей планеты.

**Ход занятия.** Организованный вход в зал.Построениев одну шеренгу.

Инструктор: Ребята, предлагаю вам сегодня побывать на всех материках нашей планеты. Вы готовы? Тогда отправляемся в путь! Направо, шагом марш. Ходьба по периметру зала (1 круг), ходьба на носках (пол круга), на пятках (пол круга), на внешней стороне стопы (пол круга). Бег (1 круг), бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени (пол круга). Построение в одну шеренгу. На проекторе изображен материк Евразия.

Инструктор: Ребята, посмотрите мы пришли на материк Евразия, это самый большой материк нашей Земли. Кто ответит что на нем расположено. Ответы детей (правильно Россия). Я вам сейчас предлагаю стать русскими богатырями, для этого берем гантели. Перестроение в 4 колонны. ОРУ на месте с гантелями.

1. "Гантели вперед". И.п. - о.с., гантели внизу. 1-гантели вперед, 2-гантели вверх, 3-гантели в стороны, 4-и.п. (4-5 раз)

2. "Силачи". И.п.- о.с., гантели в стороны, силой сгибаем и разгибаем руки (4-5 раз)

3. "Отжимание". И.п. - о.с., гантели вверх, силой сгибаем и выпрямляем руки (4-5 раз)

4. "Наклон". И.п. - широкая стойка, 1-наклон вперед гантели положить между стопами ног, 2-о.с., 3-наклон вперед, взять гантели, 4-о.с.(4-5 раз)

5. "Носочки". И.п. - о.с., поднимание на носки, гантели поочередно вверх и вперед.

Инструктор: Молодцы ребята, вы показали что вы настоящие силачи. Предлагаю вам отправится на следующий материк. Перестроение в одну шеренгу. Гантели сложить. На проекторе изображен следующий материк - Северная и южная Америка.

Инструктор: Ребята, как вы думаете чем примечательны эти материки? Ответы детей. Правильно Америка - это родина ковбоев и индейцев. Я тоже вам хочу предложить представить себя индейцами! А что индейцы могут делать лучше всего? Правильно, метко стрелять. Перестроение в три колонны, метание правой и левой рукой в мишени (по 2-3 раза каждой рукой). Перестроение в одну шеренгу.

Инструктор: Молодцы ребята. Вы доказали, что вы меткие стрелки. Переходим к следующему материку. На проекторе появляется изображение следующего материка - Африка.

Инструктор: Посмотрите, это материк Африка. Это второй по величине материк нашей планеты. Самый жаркий материк и поэтому там растет много экзотических фруктов. Хотите собрать бананы и ананасы? Перестроение в три колонны. Игра "Достань предмет", на веревке висят бананы и ананасы, нужно толкаясь двумя ногами достать до них. Игра проводится 3-4 раза. Перестроение в одну шеренгу. На проекторе следующий материк - Австралия.

Инструктор - посмотрите, это материк Австралия. Что вы знаете про него? Ответы детей. Мы знаем что Австралия родина кенгуру. Давайте с вами превратимся в кенгуру и также как они попрыгаем. Дети садятся на мячи хопы и врассыпную под музыку прыгают на мячах, пока не закончится музыка . Музыка закончилась дети складывают мячи перестраиваются в одну шеренгу. На проекторе следующий материк - Антарктида.

Инструктор - вот и самый холодный материк нашей планеты - Антарктида. На нем обитают пингвины. И мы сейчас с вами станем пингвинами. Перестроение в 4 колонны. Дети зажимают мешочки с песком между колен и до ориентира на перегонки прыгают на двух ногах.

Инструктор: Молодцы ребята! Мы с вами побывали на всех 6 материках нашей Земли. Теперь нам пора возвращаться назад в детский сад. Упражнение на расслабление в движении: у меня спина прямая, я наклонов не боюсь, поднимаюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь. Я иду с осанкой гордой, прямо голову держу, никуда я не спешу. Я могу и наклониться и присесть и поклониться, повернусь туда, сюда, ох прямешенька спина (дети выполняют задания согласно тексту).

Подведение итогов. Обмен мнениями. Организованный выход из зала.