



МДОУ «Детский сад №1 «Теремок»

Конспект образовательной деятельности по физической культуре с
элементами профилактики плоскостопия и нарушений осанки

«Путешествие обезьянок в джунгли»

Для детей старшей группы (6 лет)

Автор: инструктор по физическому воспитанию Киселева А.А.,
первая квалификационная категория.

Гаврилов – Ям

2017 год

Цель: накопление детьми двигательного опыта, развитие интереса к физической культуре.

Задачи: 1) продолжать отработать навык ходьбы и бега разными способами.

2) совершенствовать у детей умения свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки;

3) упражнять в умении согласовывать движения рук и ног;

4) упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе;

5) упражнять в прыжках на правой и левой ноге боком через ленточки - косички, лежащие на полу;

6) повторить упражнения на равновесие;

7) развивать глазомер, ловкость и координацию движений;

8) воспитывать интерес к двигательным действиям;

9) развивать дружеские взаимоотношения в процессе игровой деятельности.

Предварительная работа:

Просмотр мультфильма «Осторожно обезьянки», беседа на тему «Повадки обезьян», разучивание с детьми речевки, комплекса упражнений на степ – платформах.

Методы и приемы:

1. Наглядные:

- Наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

2. Словесные:

- Объяснения, пояснения, указания;
- Подача команд, сигналов;
- Вопросы к детям и поиск ответов;
- Словесная инструкция.

3. Практические:

- Выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- Выполнение упражнений в игровой форме;
- Самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

Планируемые результаты:

У детей сформированы навыки правильной осанки, наличие положительных эмоций от игрового занятия.

Оборудование: степ-платформы, обручи, мешочки, ленточки-косички по количеству детей, две гимнастические скамейки, кочки массажные, дорожка массажная, два контейнера, камушки, каштаны.

Ход занятия

Вводная часть 6 минут

Дети входят в зал под марш (А. Тарханов, Дунаевский) с речевкой:

«Мы веселые ребята

Наше имя – дошколята

Любим бегать и играть,

Любим прыгать, мяч метать»,

и проходят один круг, строятся в шеренгу по одному.

- Равняйся! Смирно!

Инструктор: Ребята, Вы умеете отгадывать загадки? Проверим. Отгадаете загадку – узнаете, в кого мы с Вами превратимся?

С ветки прыгает на ветку

Ест бананы, сладости

К общей детской радости (обезьянка)

Итак, сегодня мы с Вами превратимся в озорных обезьянок, а где живут обезьянки? Вы знаете? (в джунглях)

И сейчас мы с вами отправимся в джунгли.

Направо повернись, в обезьянок превратись.

Ходьба по кругу:

- маленькие обезьянки крадутся по джунглям (**дети идут на носках по кругу, руки вверх 25 сек**).

- превращаются в большую неуклюжую гориллу (**идут по кругу на внешнем своде стопы, руки в стороны 25 сек**).

- на нашем пути встретились препятствия, их нужно преодолеть (**ходьба змейкой между степ-платформ, со сменой направления по сигналу инструктора 35 сек**).

- обезьянки собирают мусор на своем пути (**дети собирают пальцами ног камушки и складывают их в контейнеры, передвигаясь на пятках 35 сек**).

- обезьянки бегут по джунглям (легкий бег на носках по кругу 1 минута).

- обезьянки оббегают препятствия на своем пути (бег «змейкой» в чередовании с ходьбой с притопами 1 минута).

- обезьянки «шалют» (галоп правым и левым боком со сменой направления 30 сек).

- обезьянки бегут по высокой траве (бег с высоким подниманием бедра).

- «Ох нелегко этот путь, надо обезьянкам отдохнуть. Обезьянки восстанавливают дыхание

Подуем мы вперед

Как трубка станет рот

Ну, а теперь на облака

И остановимся пока.

(ходьба по кругу, выполняя дыхательные упражнения 30 сек). По пути дети берут обручи.

- обезьянки заходят на полянку (перестроение из одной колонны в две, встают около степ-платформы 30 сек).

Основная часть 16 минут

ОРУ на степ-платформах с обручем (6 минут)

(Песня чунга – чанга сл. Ю.Энтин, комп.В.Шаинский)

1) «Веселые ножки» (6 раз)

И.п. – стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью.

1- поставить правую пятку на степ-платформу, обруч вперед.

2 и.п. 3 – поставить правый носок на степ-платформу обруч вперед

4 и.п. 5-8 то же с левой ноги.

2) «Плие» (8 раз)

И.п. – стоя перед степ-платформой, обруч на плечах.

1- поставить правую ногу на степ-платформу

2 – поставить левую ногу на степ платформу

3-4 полуприсяд – руки вверх

5-6 то же

7-8 – и.п.

3) «Кик» 8 раз

И.п. – то же

1 – встать правой ногой на степ-платформу.

2 – встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед.

3-4 – мах от колена правой ногой.

- 5-6 – мах от колена левой ногой
7-8 – и.п.
- 4) «Наклоны в стороны» (6 раз).
И.п. – то же, обруч на плечах.
1 – встать правой ногой на степ-платформу.
2 – встать левой ногой на степ-платформу.
3 – руки вытянуть вверх, наклон вправо.
4 – выпрямиться.
5-6 – тоже влево.
7-8 – и.п.
- 5) «Арабеск» (8 раз)
И.п. – то же.
1 – встать правой ногой на степ-платформу
2 – встать левой ногой на степ-платформу.
3 – поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться.
4 – подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи.
5-6 – повторить с левой ногой.
7-8 – и.п.
- 6) «Прыжки» (2 повторения в одну и другую сторону)
Прыжки вокруг степ-платформы, обруч на плечах в одну и другую стороны.
- 7) Дыхательное упражнение «маятник»
И.п. – стоя на степ - платформе, обруч лежит рядом.
1 – вдох, руки в стороны.
2 – наклониться вперед, выдох, руки перекрещиваются внизу.
- Направо! В колонны сомкнись! Шагом марш! (Идут по кругу, выполняя дыхательные упражнения, складывают обручи, подходят к гимнастической скамейке.)

О.В.Д (6 минут)

- Обезьянки гуляют по джунглям и встречают на пути много преград, которые нужно преодолеть.

Дети выполняют поточным способом основные виды движений: прыжки, ползание, равновесие, метание.

- Обезьянки переплывают реку (**ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках**).

- Обезьянки перепрыгивают ручейки (**прыжки правым и левым боком на правой и левой ноге через 6 ленточек**).

- Обезьянки идут по узкому мостику через пропасть (**ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове**).

- Обезьянки бросают камни (**метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой**).

- Обезьянки идут через болото по кочкам (**ходьба по массажным кочкам**).

Обезьянки добрались до своей любимой полянки, можно поиграть.

П.и. «Хвостик обезьянки» (4 минуты).

Дети встают в круг, по считалке выбирают водящего («ловишку»). Все, кроме него, получают ленточку – «хвостик», который они закладывают сзади за пояс. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке – «ловишка» бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь из них «хвостик». Ребенок, лишившийся ленточки – «хвостика» продолжает бегать со всеми. По сигналу инструктора « В круг скорей беги!» - дети строятся в круг. «Ловишка» подсчитывает количество «хвостиков» и возвращает их детям. Игра продолжается (2 раза).

Дети выполняют дыхательное упражнение «подуем на плечо».

Заключительная часть (3 минуты)

Игра м.п. «Мы веселые мартышки» (Сл. М.Пляцковский, комп. В.Шаинский) (1 мин. 30 сек)

Построение в шеренгу по одному. Чтобы вернуться назад в детский сад и превратиться из обезьянок в детей, нужно выполнить мою команду « налево повернись, в детишек превратись!». Дети проходят один круг с речевкой под марш.

Построение в шеренгу по одному

- Равняйся! Смирно!

- Вот мы с Вами снова ребята, Вам понравилось наше путешествие?

Какие трудности у Вас возникли? А с чем легче всего Вам было справиться?

- Молодцы! И мне понравилось наше с Вами путешествие. До новых встреч (дети под марш проходят круг почета и уходят из зала).

Список литературы:

1.Красикова И.С. «Плоскостопие – профилактика и лечение», Санкт – Петербург, «Корона – Век», 2009г., 121с.

2.Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет, Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2015г., 134с.

3.Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», Творческий центр Сфера 2014г., 215с.

4.Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ практическое пособие, ТЦ «Учитель», Воронеж 2005г.,107с.