Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад 36 Красногвардейского района

**Конспект физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста**

**“Волшебные островки”**

Инструктора по физической культуре

Тюриной В.И.

Санкт- Петербург

2023

**Цель:** Содействовать гармоничному физическому и психическому развитию детей через двигательно-игровую деятельность с использованием физкультурных пособий.

**Задачи:**

1. Закрепить навыки в ходьбе на повышенной площади опоры, сохраняя равновесие
2. Развивать ориентировку в пространстве; физические качества: ловкость, быстрота, равновесие
3. Развитие восприятия, вестибулярного аппарата, формирование положительных эмоций

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:** обручи, островки, координационная лестница, кубики, маска волка, музыкальный центр, музыка

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методическиеуказания** |
| ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Постановка цели. | **Построение в шеренгу по росту. Приветствие.**  И.Ф.:Ребята, сегодня мы совершим путешествие на остров и в этом нам помогут волшебные островки. Готовы? (ответ детей). Отправляемся в путь. | 1 мин | Построение в шеренгу |
| Подготовкаорганизма занимающихся к предстоящей нагрузке | **Упражнения в ходьбе и беге**   * ходьба в колонне по одному * Ходьба на носках, руки в стороны, * Ходьба на пятках * Ходьба, обходя препятствия(островки) “змейкой” * Ходьба со сменой положения рук - в стороны, вперед, с хлопками * Боковой галоп правым, левым боком   **Легкий бег** | 2 мин  1мин | В колонне по одному за направляющим “змейкой” огибая ориентиры - островки под музыку |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ  Развитие гибкости, ловкости, выносливости, внимания  Отрабатывать навык прыжков с помощью координационной лесенки  Закрепить навык ходьбы по ограниченной поверхности  Тренировать в ловкости  Развитие координации движений, ловкости, быстроты  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  Постепенное снижение нагрузки, восстановление дыхания и чсс, подведение итогов | И.Ф.: вот мы и прибыли на оздоровительную полянку, где выполним разминку с обручами.  **О.Р.У. с обручами** под счет   1. И.п. ноги на ширине ступни, обруч в правой руке, 1-обруч вперед, 2- обруч назад, 3 - обруч вперед, 4- переложить обруч в левую руку. Тоже левой рукой. 2. И.п. ноги врозь, обруч внизу, 1- поднять обруч вверх, 2-наклониться вправо, руки прямые, 3-прямо, обруч вверх. 4-И.п. 3. И.п. основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках, 1-2- присесть, обруч вперед, 3-4-И.п. 4. И.п. -основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс, 1-присесть, взять обруч с боков, 2- выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты, 3- присесть, положить обруч, 4- выпрямиться, вернуться в и.п. 5. И.п. обруч на полу, основная стойка-руки на поясе справа от обруча. На счет 1-3 прыжки боком в обруч из обруча, на 4-выпрыгнуть из обруча, стоп. Тоже левым боком. 6. И.п. - о.с., обруч хватом сверху обеими руками (обруч стоит на полу вертикально). 1- сделать шаг в обруч правой ногой, 2- левой ногой, 3- шаг назад правой ногой, 4- шаг назад левой ногой 7. Игровое задание “Желтый, зеленый”. Дается задание: продеть обруч через себя сверху вниз. И.ф. показывает кубик желтый или зеленый. Желтый- выполняют задание дети с желтым обручом, зеленый- с зеленым обручом.   И.ф. чтобы добраться до нашего острова надо преодолеть различные препятствия  **О.В.Д.**  **Полоса препятствий**  1.И.п.: стоя лицом к лестнице. Толчком двух ног прыгнуть в первую ячейку лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от ячейки, затем прыгнуть в следующую ячейку. Повторить до середины лестницы. Затем тоже в другую сторону.  2. Дорожка из модулей (островки)- пройти, руки в стороны, сохраняя равновесие  3. Обручи (3 шт.) лежат на полу. Задание- поочередно продеть обруч через себя сверху вниз, положить на место.  Вариант для второго раза: одной ногой наступать на островок, второй на пол.  И,ф. : полосу препятствий все преодолели. Прибыли на остров. И здесь мы поиграем с вами в игру.  **Подвижная игра “Волк и зайцы”**  Один ребенок -волк, другие- зайцы. Волку одевается маска.  На полу в любом порядке уложены островки-на каждого ребенка по одному. Ребенок, играющий волка, стоит на островке другого цвета. По команде “Зайцы”, игроки на подскоках двигаются по залу. По команде “Волк”-каждый ребенок спасается на любом островке. Если волку удается поймать кого-нибудь из зайцев, то пойманный становится волком. Игра повторяется.  И.Ф. на острове есть волшебный лабиринт, который надо пройти и построиться после него в шеренгу.  **Игра малой подвижности “Лабиринт”**  На полу разложены островки в виде лабиринта. Ход игры: дети в медленном темпе проходят друг за другом лабиринт и строятся в шеренгу.  Рефлексия. Подведение итогов занятия.  И.ф. путешествие на остров совершили, со всеми заданиями справились.  В колонне по одному обходят зал и уходят. | 5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  3-4 раза в каждую сторону  5-6 раз  3-4 раза  2 раза  3-4 раза  1 раз  2 мин. | Дети стоят врассыпную на отметках, в руках обруч  Обратить внимание право-лево, руки прямые  Руки прямые, колени не сгибать  Приседание-спина прямая  Правильный хват обруча  Прыжки боком, мягкое приземление на носках  Правая, левая нога  Правильно продевать обруч через себя, на пол на бросать  Прыгать мягко, сгибая колени, приземляясь на носки  Спина прямая, голова- прямо  Правильный хват обруча  Волк пятнает зайца, дотронувшись рукой  Идти в медленном темпе друг за другом, держать дистанцию |