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 ЧАСТЬПостановка 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 мин1мин | В колонне по одному за направляющим “змейкой” огибая ориентиры - островки под музыку  |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬРазвитие гибкости, ловкости, выносливости, вниманияОтрабатывать навык прыжков с помощью координационной лесенкиЗакрепить навык ходьбы по ограниченной поверхностиТренировать в ловкостиРазвитие координации движений, ловкости, быстротыЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬПостепенное 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 счет1. 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 равновесие3. 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 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз3-4 раза в каждую сторону5-6 раз3-4 раза2 раза3-4 раза1 раз2 мин. | Дети стоят врассыпную на отметках, в руках обручОбратить внимание право-лево, руки прямыеРуки прямые, колени не сгибатьПриседание-спина прямаяПравильный хват обручаПрыжки боком, мягкое приземление на носкахПравая, левая ногаПравильно продевать обруч через себя, на пол на бросатьПрыгать мягко, сгибая колени, приземляясь на носкиСпина прямая, голова- прямоПравильный хват обручаВолк пятнает зайца, дотронувшись рукойИдти в медленном темпе друг за другом, держать дистанцию |