

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Озерский детский сад»
Тальменского района Алтайского края

Конспект

итогового занятия по физической культуре в
подготовительной группе с элементами моделирования,
с использованием здоровье сберегающих технологий

«Путешествие в страну здоровья».

Разработал: Инструктор по
физической культуре
Фролова Екатерина Александровна

Цель: совершенствовать двигательные умения и навыки детей, выявить уровень усвоения программного материала образовательной области «Физическое развитие».

Задачи:

Обучающие: закрепление различных видов ходьбы и бега; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, закреплять умение передвигаться по канату боком приставным шагом. Закреплять правила безопасного поведения при беге.

Развивающие: развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений, воображение и мышление, внимание.

Воспитательные: воспитывать интерес к занятиям физкультурой и выполнению более разнообразных и сложных движений.

Ход занятия:

Ребята входят в зал под музыку, видят конверт, открываем, читаем письмо от Здоровинки. (читают)

Здравствуйте дорогие друзья. Одна моя знакомая, вредина и забияка, по имени Простудинка, сказала мне, что все ребята непослушны, любят драться, любят плакать, про спорт ничего не знают, в игры вовсе не играют. Только кушают и спят, здоровыми быть не хотят, но я-то знаю, что вы не такие, приглашаю вас в гости в страну Здоровья, путь будет не легким, но верю, что вы обязательно справитесь.

Инструктор:

Ну что ребята, готовы отправиться в путешествие, в Страну Здоровья, - к Здоровинке. Чтобы добраться туда, нам придётся вспомнить всё то, что мы узнали и чему научились. Готовы? Ну, тогда, в путь – дорогу. В конверте есть карты, которые нам помогут добраться до страны здоровья.

Ходьба и бег под музыку выполняя задание по картам моделирования (ходьба обычная, ходьба на носках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок; бег обычный, змейкой, врассыпную).

Ребята мы вышли на большую поляну, давайте на ней немного разомнемся, так как путь не близкий нам понадобится много сил.

Ритмическая гимнастика в сочетании со статистической растяжкой.

Ритмическая гимнастика (Под музыку).

1. И. п. - стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 -руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 - руки в стороны; 4- исходное положение (8раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1—наклониться, коснуться руками пола, 2 — исходное положение (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 —поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2-присесть, обхватить колени руками, 3 - встать, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

5. Упражнение «Кошка» (Упражнения игрового стретчинга)

И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, выгнуть спину.

Киска Маркизка

Кланяется низко,

Лезет под забор,

За сметаной вор.

Формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

6. Упражнение «Ящерица» (Упражнения игрового стретчинга)

И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки.

Ящерица – не тужи,

Где пропал твой хвост, скажи,

Мы тебя жалеем,

Обижать не смеем.

Укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.

7. Упражнение «Дерево» (Упражнения игрового стретчинга)

И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу.

*Его весной и летом
Мы видели одетым.
А осенью с бедняжки
Сорвали все рубашки,
Но зимние метели
В меха его одели.*

Развитие чувства равновесия

Игра «Чудесная шишка».

Цель: развивать мелкую моторику рук; формировать навыки выразительности, пластичность в движении.

*Раз, два, три, четыре, пять!
Будем с шишкой мы играть!*

*Будем с шишкой мы играть, (Прокатывание шишки между ладонями)
Между ручками катать!*

*В руку правую возьмём (Сильно сжимаем шишку в правой руке)
И сильней её сожмём!*

*Руку быстро разжимаем, (Прокатывание шишки между ладонями)
На ладошках покачаем.*

*В руку левую возьмём (Сильно сжимаем шишку в левой руке)
И сильней её сожмём!*

*Раз, два, три, четыре, пять,
Мы закончили играть.*

Инструктор: Отдохнули? Усталости как не бывало. Кладем шишки, продолжаем наше путешествие.

ОВД – непрерывно-поточный вариант круговой тренировки.

1 станция (Пройти вдоль обрыва)

Ходьба по канату боком приставным шагом.

Описание упражнения: выполнять упражнение в спокойном темпе; сохранять положение правильной осанки; не опускать голову, смотреть вперед; не ступать на пол, приставлять пятку к носку.

Организационно-методические указания: спина прямая, смотреть вперед, постепенно увеличивать темп движений.

2 станция

Подлезание под дугу правым и левым боком.

Описание упражнения: подлезание боком под стойку.

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном темпе; стараться не касаться руками пола и стойки при подлезании под нее, встать, выпрямиться.

3 станция

Прыжки через обручи, лежащие на полу (8 шт.)

Частная задача: укрепление мышц живота и ног.

Организационно-методические указания: спина прямая, в фазе полета выпрямлять ноги, вытягивая носки; мягко приземляться с носков на всю стопу.

4. Лазание по гимнастическим стенкам любым способом, при влезании и слезании не пропускать перекладин; сохранять правильный хват кистями - четыре пальца сверху, большой - снизу; при спуске вниз доходить до последней перекладины и сходиться вниз, не спрыгивая.

Под музыку появляется Зоровинка, молодцы ребята, я была уверена, что вы преодолеете все трудности и придете ко мне в гости

Я вас так ждала, очень хотелось с вами поиграть.

Подвижная игра «**Ручейки и озера**» (под музыку).

Дети строятся в две колонны – это ручейки. По сигналу «Ручейки побежали» дети, каждой колонны бегут друг за другом в разном направлении. По сигналу «Озера» игроки берутся за руки и строят круги.

Вы конечно большие молодцы, смелые, ловкие, а как вы думаете, что необходимо еще делать, чтобы сохранять здоровье? (мыть руки после прогулки и перед едой, делать зарядку, правильно питаться т.д.).

Малоподвижная игра «**Съедобное - несъедобное**»

Ход игры:

Ребята встаем в круг.

- Мы сегодня с вами поиграем в игру «съедобное - несъедобное». Кто-нибудь может мне сказать, что бывает съедобным? А что несъедобным? (дети отвечают)

Воспитатель объясняет правила игры.

- Я называю предмет или еду, если я называю то, что можно съесть, вы хлопаете в ладоши, если это нельзя есть, то вы топаете ногами.

Прощается, угощает.