

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад п.Соколье
Елецкого муниципального района
Липецкой области

**Конспект
образовательной деятельности
физическая культура
в старшей группе
«В зимнем лесу»**

Подготовила:
Инструктор по
физической культуре:
Клокова О.А.

2015г.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.
Пособия.

Оборудование: физкультурный зал оформлен под зимний лес, костюм для Лесовика, волшебная палочка, эмблемы с изображением лисы и зайчика на каждого ребёнка, мяч, маска волка.

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор ФК: дети отгадайте загадку

Запорошила дорожки,
разукрасила окошки,
радость детям подарила
и на санках прокатила. *(Зима.)*

Мы с вами пришли в зимний лес.
Но пройти в лесу очень сложно, ведь зима все дороги замела!»

Появляется Лесовичок обращается со словами к детям:

«Здравствуйте, милые друзья! Живу в лесу я.
Жить в лесу привык, а зовусь я – Лесовик!
Снег в лесу кружит, порхает, все дорожки заметает.
Труден путь в лесу, друзья, но помочь берусь вам я.
Сейчас палочкой взмахну, всех в зверяток превращу.
Вы по лесу все идите, во все стороны глядите.
От друзей не отставайте и друг другу помогайте

(Лесовичок прикрепляет на футболки эмблемы зайчиков и лисичек.)

Воспитатель: все зайчишки любят прыгать, а лисички ловко бегать, но нужно быть здоровыми и сильными и мы с вами идём гулять по лесу ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора остановиться и затем снова ходьба; бег врассыпную.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1 — согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть медленным движением, руки вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение. (5 раз).
3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — 2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 — 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п.: стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 - правую ногу отвести назад, вверх; 2 - вернуться в исходное положение.
5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз).
6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
7. И, п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8 — на левой ноге, и так попеременно под счет инструктора, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза.
3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе — 2—3 раза. Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя.

А давайте ребята поиграем в игру:

Подвижная игра: «Зверята и волк»

Воспитатель: «Серый волк в лесу гуляет и зверюшек поджидает, вы зверюшки не зевайте и от волка убегайте. 1-2-3 беги
(дети перебегают с одной стороны на другую, волк их ловит).

Лесовичок: «Видал, видал вас, друзья! Похвалить хочу вас я.
Ловко справились с заданьем, выдержали все испытание.
Сейчас палочкой взмахну, вновь в ребяток превращу

(снимает эмблемы, дети говорят Лесовичку «спасибо»).

А теперь ребята мы возвращаемся в наш детский сад.

«Постарайтесь так пройти, чтобы с дорожки не сойти».

Предлагаю вам ребята поехать на лыжах в детский сад:

Мы с тобой идем на лыжах,

Снег холодный лыжи лижет.

(имитация езды на лыжах).

«Здравствуй, садик наш родной, мы приехали домой»

Воспитатель подводит итог занятия