

«Осанка — красивая спина».

Конспект ООД по ОО «Физическая культура» для детей подготовительной группы

Программное содержание:

1. Развивать двигательные способности (силу, ловкость, быстроту, гибкость).
Формировать у детей правильную осанку.
2. усовершенствовать в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений для мышц ног (ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена.)
3. Закрепить название деревьев, птиц живущих в наших лесах; уметь правильно дышать.
4. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, ценностное отношение к природе.

Оформление:

(Центральная стена оформлена под осенний лес, во время произнесения слов волшебных занавес открывается. Присутствует музыкальное сопровождение звуки леса, голоса птиц, подготовлены соответствующие атрибуты для игр. В конце занятия занавес закрывается.)

Ход занятия:

(Построение в шеренгу по одному. Проверка осанки.)

Инструктор: Ребята постройтесь в шеренгу по одному, подравняйте свои носочки. Станьте свободно чтобы никому не мешать (проверить руками покачивая вперёд назад).

Дети какая должна быть у нас спинка? (ответы детей).

Правильно. Давайте станем прямо, плечики отведём назад, а подбородочек слегка приподнимем. Как солдатики в строю. А вот и один из них, посмотрите на него. Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Они смотрят вперёд, не склоняя голову перед трудностями. Расправив свои плечи, подставив свою грудь навстречу всем ветрам. А неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. У таких людей круглые спины, а голова всегда смотрит вниз и они видят только то что лежит на земле. Им очень трудно рассмотреть тот красочный мир который их окружает.

О людях имеющих правильную осанку говорят: «Стройный как берёзка; прямой как тополёк; крепкий как дуб). А вы хотели бы стать такими же стройными, как эти деревья (ответы детей).

Тогда я предлагаю вам отправится на опушку леса к дедушке Дубу, где растут могучие, стройные, крепкие деревья.

На опушке лес густой.

Нам откроет двери.

В тишине здесь встретят нас.

Разные деревья.

А чтобы перенестись в лес нам помогут волшебные слова. Повторяйте вместе со мной.

Раз, два, три- повернись.

На опушке леса очутись!

Инструктор: Посмотрите как здесь чудесно.

Целый день шумит листвой.

С ветерком играет.

Дуб, могучий великан!

Лес он охраняет!

Ребята, как же называются у дерева руки? (ответы детей).

Инструктор:

У дедушки Дуба добрые руки.

Большие, зелёные, добрые руки.

Какая-то птица на плечи садится.

Какая-то в руках суетится.

Не только мы пришли в гости. Давайте посмотрим, какие же птицы прилетели к дедушке Дубу.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ «ПТИЦЫ».

(ряд циклических упражнений для укрепления мышц ног)

Летела сорока гостей созывала --- Дети идут на носках,

К дедушке Дубу птиц приглашала --- поднимая и опуская руки.

Вот аист- красавец важно шагает --- Идут высоко поднимая колени.

Длинные ноги свои поднимает.

Вот гусь в красивых сапожках. --- Идут на пятках, руки за спиной Бредёт на маленьких ножках.

А вот журавль выступает. --- Идут на прямых ногах, руки

И ноги не сгибает вдоль туловища.

А вот и утка идёт, за собой утят ведёт. --- Идут в приседе.

Вдруг коршун вылетает. И все --- Бегут по кругу с ускорением птицы убегают. и замедлением.

Но вот коршун улетаёт, сорока --- Ходьба, на вдох – поднимая руки, вновь птиц созывает. на выдох - опуская руки произнося «Тр-р-р-р»

ОРУ

«Перестраиваются в круг»

Инструктор: Кто же ещё прилетел на опушку леса? Мы узнаем разгадав загадки.

1 «Совушка».

Днём я сплю, ночью летаю, --- и. п. о. с. 1- поднять руки через стороны мышцей добываю. вверх. 2-и. п. (6-8 раз).

2 «Кукушка».

Кто сидит на суку, и кричит --- и. п. стоя на коленях, руки на поясе.

«ку-ку, ку-ку...»? Наклон вперёд руки отвели назад,

подбородок поднять произнести:

«ку-ку, ку-ку» 2 - и. п.

.

3 «Дятел».

Он на дереве сидит и стучит --- и. п. ноги на ширине плеч, руки на

стучит, стучит. поясе. 1-наклон вперёд (ноги прямые,

постучать сомкнутыми ладонями

об пол 1.2.3. 2- и. п.

4 «Воробей».

Забияка и воришка. Носит --- и. п. сидя, ноги врозь в стороны. 1-

серое пальтишко. На лету согнуть ноги обхватив их руками хватает крошки. И боится опустить голову (спрятались). 2- и только кошки. п. (8 раз).

5 «Массаж».

Сел на ветку воробей и ка- --- ладонями проводят от бровей до чаетса на ней. подбородка и обратно, слегка на-вливая пальцами.

1,2,3,4,5-неохота улетать. --- массируют виски большими пальцами, круговыми движениями.

6 «Чистим пёрышки».

Утром глазки открывают --- и. п. лёжа на животе, руки, ноги, Перья чистить начинают голову приподнять и зафиксировать. Свои крылья расправляют. 2- и. п

7 «Полетели».

Птички в гнёздах --- и. п. сидя на корточках. встрепенулись. повели плечами вперед- назад.

В небо чистое взметнулись лёгкий бег по кругу.

Вверх летели, вниз летели.

А потом на ветку сели. --- присели на корточки.

ВОСТАНОВИТЬ ДЫХАНИЕ.

Ветер сверху набежал --- вдох.

Ветку дерева сломал --- выдох.

Дул он долго, зло ворчал --- вдох.

«Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» --- выдох.

ОВД

Инструктор: Посмотрите ребята сколько листочков слетело с деревьев.

Подойдите возьмите по одному. Назовите с какого дерева лист? (ответы детей).

Что-то они загрустили, давайте с ними поиграем покатаем их на своих спинках.

1. Дети встают на четвереньки и везут листочки на спине - лист не упускать.

2. Обойдём молодые деревья --- (ходьба змейкой на четвереньках).

3. Проползём под поваленное дерево --- (подлезть под дугу).

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Найди своё дерево».

Под спокойную музыку дети идут по кругу.

Под быструю – бегают по всему залу

На тихую – отворачиваются и плавно покачиваются в такт музыки

Инструктор в это время меняет местами деревья

Под бравую музыку дети собираются вокруг своих деревьев (повторить 2 раза)

Инструктор: Как весело и интересно и полезно провели время на опушке леса, не заметили как подошло время возвращаться.

(идут по кругу и машут руками)

Досвиданья старый лес

Полный сказочных чудес

Подружились мы с тобой

Нам теперь пора домой.

Инструктор: Скажем волшебные слова и окажемся дома в детском саду.

Раз, два, три – повернись

В детском саде очутись!

Вот мы и в детском саду ребята, посмотрите друг на друга какими вы стали:
«стройными - как березка, прямыми - как тополек, крепкими - как дубы».

На этом путешествие закончено до встречи ребята.