

## Конструкт занятия по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста

Тема занятия: «Путешествие в Изумрудный город»

**Тип занятия:** занятие творческого применения знаний и умений.

**Форма организации:** нетрадиционная, занятие путешествие.

**Цель:** закрепление навыка сохранения правильной осанки воспитанников в различных условиях деятельности посредством использования элементов различных физкультурно-оздоровительных технологий. Развитие меткости и глазомера. Профилактика плоскостопия.

**Задачи:**

обучающие:

1. закреплять умение сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на протяжении всего занятия;
2. закреплять умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
3. закреплять умение выполнять метание мешочка в цель разными способами, в зависимости от местонахождения цели.
4. упражнять детей в ходьбе, беге между предметами, развивая координацию движений и ловкость

воспитательные:

1. формировать чувства радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений;
2. воспитывать интерес к занятию физической культурой.

развивающие:

1. развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;
2. развивать равновесие и силу основных мышечных групп;
3. развивать меткость и глазомер при забрасывании мешочка в цель.

## **Ожидаемые результаты занятия:**

Личностные результаты. По окончании занятия воспитанники смогут:

Сохранять и контролировать правильную непринужденную осанку при выполнении различных упражнений.

Забрасывать мешочек в цель, различными способами.

Метапредметные результаты. Воспитанники смогут:

Работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;

Предметные результаты. Воспитанники смогут:

Овладеть необходимыми умениями для сохранения и поддержания осанки при выполнении упражнений на ограниченной поверхности. Закрепят умения забрасывать мешочек в цель, разными способами в зависимости от местонахождения цели.

Материалы к занятию (оборудование): музыкальный центр, колокольчики (6 шт.), скамейки (2 шт.), коврики (4 шт.), мешочки (12 шт.), полотно из ткани 90х60 см. (1шт.), декоративное дерево, конусы (4 шт.), дуги (4шт.), барьер(1 шт.), цветы (маки 12 шт.), гимнастический мат(1шт.), мягкий модуль - бревно(1 шт.), чаши (4 шт.).

Время	Элементы методической структуры занятия	Содержание этапов занятия		Планирование действий педагогической оценки
		Действия педагогов	Действие воспитанников	
1 мин.	Подготовительная часть занятия, организация детей	<p>Проверка готовности воспитанников к занятию (внешний вид, собранность внимания)</p> <p>Создание интереса к занятию (дать воспитанникам возможность рассмотреть обстановку в зале и поставить перед выбором).</p>	<p>Проверить свой внешний вид и послушать, что их сегодня ожидает на занятии.</p> <p>Рассматривание обстановки в зале и выбор в каком направлении двигаться.</p>	<p>Воспитанники готовы к занятию.</p> <p>Воспитанники заинтересуются и захотят отправиться в путешествие.</p>

3 мин.		<p>Ребята, вы любите Сказки? ... А заниматься физкультурой? Бегать, прыгать, выполнять различные упражнения?</p> <p>Давайте, мы с вами соединим ваши любимые занятия и поиграем в сказочных путешественников.</p> <p>Скажите, а кто такие ПУТЕШЕСТВЕННИКИ? ...</p> <p>Действительно, путешественники - это сильные, смелые, тренированные люди, которые не боятся трудностей, опасности.</p> <p>Они всегда найдут выход из сложных ситуаций, помогут слабым. А вы готовы стать путешественниками? ...</p> <p>Давайте испытайте себя, а путешествовать мы будем по сказке.</p> <p>Ну, а чтоб попасть в сказку, предлагаю вам позвонить в колокольчики.</p>	<p>Слушают и соглашаются. Звонят в колокольчики</p>	<p>Дети активно отвечают на заданные вопросы.</p> <p>Под музыку звонят в колокольчики</p>
--------	--	---	---	---

4 мин.	<p>Основная часть занятия</p>	<p>На экране появляется Элли и Тотошка.  Ведущая. Ребята, а вы догадались в какую сказку мы попали?  Ребята поможем Элли?  Вы готовы прямо сейчас отправиться в путь? ... Тогда вперед.  Объяснение с одновременным показом способа передвижений по полосе препятствий «Дорога в Изумрудный город» под музыку «Дорогами добра».  Полоса препятствий (во время диалога воспитателя и ребят инструктор готовит полосу препятствий): по левому краю от дверей расставить «деревья» по линии, далее 2 дуги, на противоположной стороне разложены чаши, по центру зала- лежит модуль «бревно» и стоит стойка с мячом наверху.  Полоса препятствий:  - ходьба «змейкой» между «деревьями»;  - ходьба по бревну;  - подлезание под дугой «комочком»;  - ходьба по чашам;</p>	<p>Отвечают. Это девочка из Канзаса, которую унес ураган и она идет в Изумрудный город к волшебнику Гудвину, чтоб он помог Элли вернуться домой.</p> <p>Посмотреть и запомнить, виды движений по полосе препятствий. Выполнять движения точно и правильно.</p>	<p>Отправляются в путь</p> <p>Воспитанники выполняют все движения правильно, тем самым подготавливают свой организм к дальнейшей нагрузке. Следят за осанкой.</p>
--------	-------------------------------	---	--	---

4 мин.		<p>-ходьба на руках»; -прыжок в высоту до мяча.</p> <p>Во время прохождения полосы, на экране появляется Страшила. Ведущая: Все пришли, все препятствия прошли? ... Ребята, а это кто? ... Вы меня узнали! Куда вы идете? Ответ детей. Можно я с вами пойду, хочу попросить у волшебника «мозги»?... Ведущая: Отдохнули? Тогда идем дальше. во время диалога убираем пособия, расстелить на 2-м ковре полотно - «реку». Дети идут на исходную позицию - к экрану. Инструктор На пути у нас река, широка и глубока, надо построить плоты и перебраться на ту сторону. А что бы работа была у нас слажена нам надо разделить на две команды, и сплотится через нашу разминку «Дружбы и добра»: Ребята встают в два круга из 6 человек вцепивших за руки. 1. И.П. Ноги на ширине плеч</p>	<p>Дети отвечают Страшила. К волшебнику</p> <p>Делятся на 2 команды по 6 человек. Берутся за руки и выполняют одновременно ОРУ.</p>	<p>Узнают Страшила и приглашают с собой.</p> <p>Проведенный комплекс окажет положительное воздействие на развитие физических качеств, укрепление осанки, творческое воображение, подготовит организм к</p>
--------	--	--	---	--

3 мин.		<p>руки в низ. На 1 поднять руки вверх,и потянуться на носках, на 2 вернуться в И.П.</p> <p>2. И.П. Ноги на ширине плеч руки в низ. На 1 наклон вперед руки вверх, на 2 вернуться в И.П.</p> <p>3. И.П. Ноги на ширине плеч руки в низ. На 1 присесть руки выносим вперед, на 2 вернуться в И.П.</p> <p>4. И.П. Сидя, ноги врозь На 1 наклон вперед руки вверх, на 2 вернуться в И.П.</p> <p>5. И.П. Лежа на спине На 1 поднять правую ногу вверх, на 2 вернуться в И.П. на 3 левую ногу и т.д</p> <p>6. И.П. Лежа на животе На 1 прогнуться руки вверх, на 2 вернуться в И.П.</p> <p>7. Подскоки по кругу Какие вы молодцы ребята. так дружно выполнили разминку и сейчас вам предстоит переправа на плотках . <b>Переправа</b> перейти с помощью плотов (ковриков) на другой берег. Все перебрались, молодцы. Давайте</p>	<p>Берут коврики и переправляются на другой берег. Первый плот кладут перед с собой и встают на него, затем кладут впереди второй плот и переходят с первого на второй.</p>	<p>дальнейшей нагрузки. Упражнения укрепят мышцы спины, брюшного пресса.</p> <p>Развитие ловкости и совершенствование</p>
--------	--	---	---	---

<p>1 мин.</p>		<p>плоты уберем.  На 2 ковре разложен канат Ребята, вы угодили в ловушку к злой колдунье Гингеме. Она не хочет, чтоб вы попали в Изумрудный город и своими чарами заставляет вас ходить по кругу... Так, спокойствие, кажется, я знаю, что надо делать.  <b>Ловушка «Гингемы»</b> Покажите упражнения для укрепления свода стоп, ведь спорт сильнее волшебства.  <b>Ведущая:</b> Вот и пали чары Гингемы, можно идти дальше... А впереди пропасть... А сзади я слышу рев Саблезубых Тигров, надо спешить. Готовимся к прыжку через «пропасть».</p>	<p>Поднимают первый и снова кладут его впереди второго.</p> <p>Дети босиком идут на высоких четвереньках по канату.</p>	<p>координации движения.</p> <p>Упражнение укрепляет своды стоп.</p>
<p>2 мин.</p>		<p><b>«Прыжок через пропасть»</b>  С разбега оттолкнуться от пола и приземлиться на мат.  -разбег равноускоренный,  - последний шаг перед отталкиванием несколько короче;  - отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперед — вверх;  - в фазе полета ноги сгибают в коленях и перед приземлением</p>	<p>Выполняют прыжок с разбега и приземляются на мат. Четко выполняют технику упражнения.</p>	<p>Укрепляет мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость.</p>



1 мин.		<p>выносят вперед;  - приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости выносят руки вперед — в стороны.  После того как перепрыгните через препятствие, можно присесть, отдохнуть. После того как все дети перепрыгнут и сядут на места, появляется «Лев».</p> <p><b>Ведущая</b> Прыгай смелее, не бойся. Ребята, давайте поддержим Льва, прыгай, ты сможешь - все кричат Лева, Лева...- Прыгает.</p> <p>Ведущая: Молодец, а ты тот самый трусливый Лев?</p> <p>Лев: Да, мне очень стыдно.</p> <p>Ведущая: Апо-моему, ты совсем не трусливый, ведь ты же смог, прыгнул.</p> <p>Лев: А куда вы идете? ответ детей.</p> <p>А можно мне с вами, я попрошу у волшебника храбрости.</p> <p><b>Ведущая:</b> Ребята, берем Льва с собой? Только немножко отдохнем и понюхаем маки и продолжим путь.</p> <p>Проведение дыхательной гимнастики «<b>Маковое поле</b>».</p>	<p>Кричат: Лев</p> <p>Берут маки и выполняют движения:  вдох через нос- нюхаем</p>	<p>Укрепление дыхательной системы.</p>
--------	--	---	--	--

	<p>Проведение дыхательной гимнастики: Здравствуй, милый мой цветок Улыбнулся язычок. Я с тобою поиграю, Аромат твой повдыхаю!!!</p> <p>появляется Дровосек.</p> <p>Дровосек: Ой-е-е-й! Просыпайтесь, вставайте Дети вскакивают, тянутся, окружают Дровосека.</p> <p><b>Ведущая:</b> Спасибо, что разбудил ребят, Железный Дровосек. Ребята шли в Изумрудный город и случайно уснули на этой чудесной полянке- видно это козни Бастинды.</p> <p>Дровосек: возьмите меня с собой, я хочу попросить у волшебника доброе сердце.</p> <p><b>Ведущая:</b> У тебя и так сердце доброе, ты спас всех ребят. Ну, если ты хочешь, конечно, пойдём ... Тихо! Подождите! Что это там такое?</p>	<p>цветок, на выдохе произносят «Ах как пахнет» выполняют 2 раза, дети засыпают.</p> <p>Дети вскакивают, тянутся.</p>	
--	---	---	--

<p>5 мин.</p>		<p>Появляется движущая мишень «Бастинда».</p> <p><b>Ведущая:</b> Ребята, это Бастинда преграждает нам дорогу в Изумрудный город, мы почти пришли. Давайте попробуем прогнать ее нашими мешочками.</p> <p><b>ИГРА «ПОПАДИ в Бастинду».</b></p> <p>Пройти по скамейке с мешочком на голове и метнуть в любую мишень правой или левой рукой.</p> <p>Проведение игры на сохранение правильной осанки и развитие равновесия с мешочками на голове «Маленькие волшебники».</p> <p>Упражнения на забрасывание мешочка правой и левой рукой в цель разными способами, выбор способа зависит от местонахождения цели, выполняя правильное прицеливание, замах и бросок.</p>	<p>Надевают плащи, кладут на голову мешочек – корону и воображая, что они волшебники, выполняют упражнения на коррекцию осанки по показу под музыку.</p> <p>1. Дети самостоятельно строят мишени из скамеек для забрасывания мешочка. Выбирают удобный для них способ метания и с расстояния 3 м. забрасывают мешок в цель (6-8 раз).</p> <p>2. Дети самостоятельно выбирают цель на горизонтальном панно, способ забрасывания и расстояние, забрасывают</p>	<p>Игра закрепит умение держать ровной спину и голову при различных движениях.</p> <p>Упражнения окажут воздействие на развитие глазомера и меткости воспитанников</p>
---------------	--	--	--	--

<p>1 мин.</p>		<p><b>Ведущая:</b> Вот мы и пришли, вот замок Гудвина. Мы с вами, здесь посидим, а Элли, Тотошка, Лев, Страшила, Дровосек пусть идут в замок.</p> <p>Появляется Гудвин <b>Ведущая:</b> Великий волшебник Гудвин! Помоги, пожалуйста, нашим друзьям, исполни их желание. Прощание с Элли. Вот и закончилось наше путешествие по сказке. Вы помогли Эли вернуться домой. С вашей помощью Страшила приобрел? Дровосек, Лев получили то, что хотели. Ну, а вы за преодоление всех препятствий, вашу дружбу, старание получите корзинку с угощением.</p>	<p>мешочек в цель (6-8 раз)</p> <p>Прощаются с Элли.</p> <p>Ответы детей, что каждый приобрел...</p> <p>Дети, сердце, мозги, храбрость</p>	
---------------	--	---	--	--

4 мин	Заключительная часть занятия	Игра «Раз, два три, кто там спрятался, смотри!»	Играют в игру на внимание.	Развитие внимания.
1 мин.		<p><b>Подведение итогов</b> (оценка проделанной работы воспитанниками, нацеливание воспитанников на самостоятельную работу над своей осанкой).  Переключение детей на другой вид деятельности.</p>	<p>Воспитанники делятся впечатлениями, слушают оценку инструктора и рекомендации для самостоятельной деятельности.</p>	<p>Поставленная цель достигнута, задачи выполнены.</p>