

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КОВДОРСКОГО РАЙОНА ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕТСКИЙ  
САД № 29 «СКАЗКА»**

***РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОГО  
КОНКУРСА «ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА – 2016»***

**КОНСПЕКТ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ  
ТЕМА:  
«МЫ В СПАСАТЕЛИ ПОЙДЕМ – СИЛУ, ЛОВКОСТЬ ОБРЕТЕМ»**

Терентьев Сергей Борисович,  
инструктор по физкультуре

г. Мурманск

2016.

Образовательные области «Физическое развитие» (основная), Социально-коммуникативное развитие» (интегрируемая)

**Цель:** способствовать развитию физических и личностных качеств детей.

**Задачи:**

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, продолжать формировать правильную осанку при выполнении упражнений.
2. Совершенствовать навыки выполнения основных движений; упражнять в прыжках через препятствия(степ-платформы), в прыжках вверх, в метании мяча в цель, в подлезании под дугой.
3. Развивать физические качества дошкольников: ловкость, быстроту, координацию движений.
4. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремлении вести здоровый образ жизни.
5. Развивать коммуникативные способности дошкольников: умение связно отвечать на вопросы, слушать говорящего.

**Оборудование:** степ- платформы, малые мячи, мешочки с песком, дуги для подлезания.

**Ход физкультурного занятия.**

Двигательное содержание физкультурного занятия	Дозы - ровка а	Темп	Дыхание	Организационно методические указания
<b>Вводная часть</b>				
Вход детей в спортивный зал.	3 мин.	Средний	Произвольное	<p><b>Инструктор:</b> Здравствуйте ребята! Меня зовут Сергей Борисович. Вчера у меня состоялся телефонный разговор с министром чрезвычайных ситуаций. Он обратился с просьбой сформировать отряд "Юных помощников спасателей" А вы знаете кто такие спасатели? <i>Ответы детей.</i></p> <p><b>Инструктор:</b> Да, спасатели – это такая профессия. Спасатель – это человек, который осуществляют спасение людей во время пожара, на воде, во время ликвидации различных аварий.</p> <p><b>Инструктор:</b> Какими качествами должен обладать спасатель? <i>Ответы детей.</i></p> <p>Правильно! Он должен быть здоровым, смелым, уметь переносить физические и</p>

Построение в шеренгу.	10 сек	сред-ний	произвольное	моральные нагрузки. Он рискует своей жизнью ради спасения людей. Хотите, проверим себя? Сможете ли вы быть такими же, как спасатели смелыми, ловкими, сильными. Сегодня мы с вами будем тренироваться на Степ – платформе. Давайте вспомним правилами обращения с этим тренажером. В одну шеренгу "СТАНОВИСЬ!" Подровняли носки, выпрямили спины. Равняйся! Смирно!
Расчёт на первый, второй.	5 сек.	сред-ний	произвольное	Группа на первый, второй рассчитайся!
Перестроение из шеренги по одному в две шеренги, в одну шеренгу.	5 сек.	сред-ний	произвольное	В две шеренги становись! В одну шеренгу становись!
Перестроение из шеренги по одному в колонну по одному.				Напра-во! Шагом марш!
Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и пятках, с выпадами вперёд, с высоким подниманием колен.	по 5 сек. каждый вид ходьбы	сред-ний, медленный	произвольное	Смотрим вперед, идем друг за другом соблюдая дистанцию. Обычная ходьба. Слушаем команду. На носках, руки на пояс. На пятках, руки за спину. Все молодцы, спину держим ровно! Обычная ходьба. А теперь ходьба с выпадами вперед. Руки на поясе, выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Обычная ходьба. Теперь с высоким подниманием колен, Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, не спешим, идем медленно, руки на поясе, поднимаем колени выше. Очень хорошо! Обычная ходьба.

Бег в колонне по одному, змейкой, между предметами.	2-3 мин	быстрый	произвольное	Внимание! Приготовились к бегу. Бег в колонне по одному, змейкой. Бег в колонне по одному, бег между предметами, бег в колонне по одному с замедлением темпа и переходом на ходьбу.
<p>Упражнение на восстановление дыхания «Поднимаемся по пожарной лестнице вверх»: И.П.– основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п.</p>	5-6 раз	медленный	вдох  выдох  вдох  выдох	<p>Встали прямо, ноги параллельно, руки внизу, плечи расслаблены</p> <p>Поднимаем руки вверх, пальцы врозь, делаем глубокий вдох.</p> <p>Руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься вниз, на всю ступню, выдох. Произносим «Ух»</p> <p>Снова поднимаем руки вверх, пальцы врозь, делаем глубокий вдох.</p> <p>Опускаемся на всю ступню, руки вниз, выдох.</p>
Перестроение в две колонны для выполнения ОРУ.	30 сек.	средний	произвольное	В две колонны становись.
<b>Основная часть</b>				
<p><b>Комплекс ОРУ со Степ-платформой.</b></p> <p>1. «Вперёд-назад» И.п. – стоя за платформой ноги рядом, руки на поясе. 1 – Шаг вперёд на платформу, руки вверх. 2 – вернуться в И.п. 3 – шаг вперёд на платформу 4 – вернуться в И.п.</p>	10 раз	низкий	произвольное	<p>Исходное положение приняли, начинаем с правой ноги. Выполнять шаг в центр платформы. 1 – встали на платформу 2 – вернулись назад в И.П. 3 – с левой ноги встать на платформу 4 – вернуться в И.П.</p>

<p>2. «Полукруг» И.П. – стоя за на платформе, ноги рядом, руки на поясе. 1- правой ногой описать полукруг вокруг платформы. 2 – И.П.. 3 – левой ногой описать полукруг вокруг платформы 4 – принять И.П.</p>	8 раз	низ-кий	произ-воль-ное	<p>Исходное положение, стоя на платформе, ноги рядом, руки на поясе. 1 –правой ногой описать полукруг вокруг платформы. 2 –встать в И.П. 3 – левой ногой описать полукруг вокруг платформы 4 – принять И.П. Приняли исходное положение. Упражнение начинай. Держим равновесии. Спина прямая. Хорошо, закончили упражнение.</p>
<p>3. «Наклоны в стороны» И.П. - Стоя за платформой, ноги рядом, руки на поясе. 1 – шаг вперёд на платформу 2 – наклониться вправо 3 – выпрямиться 4 – вернуться в И.П.</p>	8 -10 раз	сред-ний	произ-воль-ное	<p>Исходное положение, стоя за платформой ноги рядом, руки на поясе. 1 –шаг вперёд на платформу 2 – наклониться вправо 3 – выпрямиться 4 – вернуться в И.П. 5 –шаг вперёд на платформу 6 – наклониться влево 7 – выпрямиться 8 – вернуться в И.П.</p>
<p>4. «Выпады вперёд» И.П. Стоя за платформой, ноги параллельно, руки на поясе. 1.- выпад вперёд на платформу правой ногой 2 – вернуться в И.П. 3 – выпад вперёд на платформу левой ноги 4- вернуться в И.П.</p>	8 -10 раз	сред-ний	произ-воль-ное	<p>Исходное положение, стоя за платформой ноги рядом, руки на поясе. 1 –выпад вперёд на платформу правой ногой, 2 – вернуться в И.П. 3 – выпад вперёд на платформу левой ногой 4 – вернуться в И.П. Приняли исходное положение. Упражнение начинай. Хорошо, закончили упражнение.</p>
<p>5. «Положи руки на платформу» И.П. - Стоя за платформой, ноги рядом, руки опущены вниз. 1 – наклониться вперёд</p>	8 -10 раз	быст-рый	произ-воль-ное	<p>Исходное положение, стоя за платформой ноги рядом, руки опущены вниз. 1 – наклониться вперёд 2 – положить руки на платформу 3 – 4 выпрямиться Принять исходное положение.</p>

2 – положить руки на платформу 3 – 4 выпрямиться				Упражнение начинай. При наклонах колени не сгибаем. Спина прямая. Молодцы. Закончили упражнение.
6. «Прыжки» И.П. – Стоя боком к платформе, руки на поясе. Прыжки через платформу.	20 прыжков.	средний	произвольное	Исходное положение, стоя боком к платформе, ноги рядом, руки на поясе. Прыжки через платформу. Отталкиваемся сильно, приземляемся на носочки. Молодцы.
Переход на ходьбу.	15 сек	средний	произвольное	А сейчас ходьба на месте. Руки через стороны вверх, вдох. Отпустили - выдох На месте стой, раз, два
<b>Основные виды движений:</b> 1. Прыжки через платформы с продвижением вперед,	4 мин.	средний	произвольное	Продолжаем тренировку прыжки через платформы, прыжки вверх, подлезание под дугой, метание мяча в цель, ходьба по скамейке с мешочком на голове нам покажет Саша. Прыгаем легко, приземляемся на носочки. В конце нужно подпрыгнуть и достать рукой предмет.
2. Подлезание под дугой и подпрыгивание до предмета, прыжок вверх.	4 мин	средний	произвольное	Подлезая под дугой прогибаем спину. Подпрыгиваем легко
3. Метание мяча в цель (обруч диаметр 90 см). Расстояние до цели – 6м	4 мин.	средний	произвольное	Принять И.П., рука с мячом отведена назад, чуть согнута; рука без мяча впереди; прицелиться, замах, бросок.
4. «Ходьба по повышенной опоре» Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через мешочки боком.	4 мин.	средний	произвольное	Сохранять равновесие, спину держать прямо, смотреть вперед. Не спешить. Встаем на скамью, руки в стороны, смотрим вперед, доходим до конца скамьи и аккуратно сходим с нее.

<p><b>Подвижная игра «Спасатели спешат на помощь»</b></p>	<p>3 раза.</p>	<p>сред- ний</p>	<p>произ- воль- ное</p>	<p>Сейчас поиграем в игру, которая называется «Спасатели спешат на помощь». Послушайте правила игры. Стоим у своих импровизированных машин, по сигналу разбегаемся по всему залу, по второму сигналу вы должны отыскать именно свою машину, потому что во время движения я буду менять ваши автомобили местами. Все должны выполнять правила игры.</p>
<p><b>Заключительная часть</b></p>				
<p><b>Игра – медитация «У озера».</b></p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Итог занятия.</p>				<p>Круг из тренажеров – озеро. Дети в нем «плещутся», охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.</p> <p>В одну шеренгу "СТАНОВИСЬ!. Тренировка прошла успешно. Как вы считаете, сможем ли мы стать похожими на спасателей. Мне на занятии понравились все! Дети, Вы сегодня – молодцы! Справились со всеми заданиями. Вы преодолевали трудности в выполнении упражнений со Степ-платформами, проявляли волю. Кто считает, что готов идти в отряд юных спасателей – возьмите знак «Юного спасателя». Теперь я смогу доложить министру что отряд юных помощников спасателей сформирован.</p>