Уважаемые коллеги, представляю вашему вниманию

Конспект занятия по физической культуре на тему:

«Поход к удивительному озеру»

Цель: укреплять психофизическое здоровье воспитанников.

Задачи: развивать ловкость, силу, выносливость, координацию движения.

умение преодолевать трудности и взаимодействовать друг с другом.

Оборудование

Гимнастические палки по количеству детей

Гимнастические скамейки 2 штуки

Гимнастические стенки 2 штуки

Игровой парашют

С уважением инструктор по физической культуре Нина Семеновна Дубова

МДОБУ «ДСКВ № 6» г. Всеволожск

Поход к удивительному озеру

Инстр-р Ребята сегодня мы с вами отправимся в поход,

к удивительному озеру, а почему оно удивительное

сами увидите . Дорога предстоит нам нелёгкая и поэтому мы

в дорогу возьмём палочку - помогалочку

(раздать гимнастические полки)

Водная часть

Дети идут по залу, выполняя задания

1) Ходьба обычная палка на правом плече

По сигналу перекладывают палку на левое плечо

2) Ходьба на носках и пятках (полка на плечах)

3) Ходьба и бег, высоко поднимая колени, касаясь палки

(палка в двух руках перед собой)

4) Ходьба и бег змейкой между предметами

(палка на правом плече)

5) Прямо галоп, меняя ногу по сигналу

(палка между ног)

6) Ходьба выпадами, меняя ногу

(палка в двух руках перед собой, поднимать её при ходьбе)

7) Стоя на месте, палка вертикально на полу, рука на палке

Подскоки вокруг палки, меняя направления по сигналу

8) Обычная ходьба палка на плече

Инстр-р. Ребята мы с вами добрались до подножья горы

Чтобы её преодолеть нужно сделать разминку

О.Р.У. с гимнастическими палками.

За этой горой то удивительное озеро. Вы готовы покорить эту вершину

Здесь нас тоже ждут сложные испытания

Надо пролезть в узкий лаз, пройти по мостику через пропасть,

Перепрыгнуть через валуны и взобраться в гору

И только тогда мы окажемся у озера

Основные виды движения

1) Лазание под скамейкой

2) Ходьба боком приставным шагом по скамейке.

3) Перепрыгивание через скамейку боком, держась двумя

Руками за края скамейки

4) Подниматься по гимнастической лестнице вверх

и спускаться вниз любым способом

Скамейки убрать, расстелить игровой парашют

Инстр -р. Вот это озеро. Ребята, чем оно удивительное?

(оно разноцветное)

Какого цвета обычно бывает вода? (прозрачная, бесцветная)

Наше озеро удивительное, разноцветное. . Кто живет в озёрах? (рыбы)

Значит и рыбки здесь разноцветные. Давайте с ними поиграем.

Инстр. Сами сможете придумаете игру?

(если дети затрудняются, инструктор предлагает свою игру)

«Разноцветные рыбки»

Ход игры

Дети держаться двумя руками за края парашюта поднимая его вверх-вниз

говорят слова: Воды волнуются раз, воды волнуются два,

воды волнуются три (называется любой цвет сектора парашюта)

Дети которые держатся за сектор этого цвета ,меняются местами,

пробегая под парашютом (игра повторяется несколько раз)

Инстр-р Ребята вам понравилось , как мы с вами провели время?

Что больше всего понравилось?

Нам нужно возвращаться домой и что нам опять придётся проделать

такой трудный путь, а ведь мы устали, правда?

что то придумала. Мы используем наше чудесное озеро. Может оно еще и волшебное . Проверим?

«Исчезновение»

(игра с парашютом)

Дети берутся руками за края парашюта, делают шаг вперёд и накрывают

себя ,спрятавшись под парашютом (перед этим дети загадывают желание-оказаться опять дома.