Петрушина Ольга Анатольевна,
воспитатель МДОУ «Ясли-сад
№ 165 г. Донецка»

Конспект

физкультурно-оздоровительного занятия в средней группе на тему «В поисках Колобка»

Программное содержание:

- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения при проведении «круговой тренировки»; выполнять ходьбу по ребристой доске приставным шагом, по гимнастической скамье, перешагивая через предметы, перепрыгивать из обруча в обруч на двух ногах, пролезать под дугой головой вперед, выполнять прыжок в глубину; продолжать формировать навык ориентироваться в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей; формировать правильную осанку, культуру движений, пантомимические способности.
- развивать силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой;
- воспитывать желание у детей заниматься физической культурой, осознанно относится к здоровому образу жизни; способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения; воспитывать умение согласовывать действия с товарищами.

Инвентарь и оборудование: игрушка-Колобок, ребристая доска, гимнастическая скамья, обручи, дуги, мешочки с песком (кочки), коврики с пуговицами, шипованные мячики, шапочка волка.

Ход занятия

I. Вступительная часть.

Дети стоят в зале, построенные в шеренгу.

Воспитатель: Ребята, нам пришло письмо, послушайте его: «Всем привет от Колобка, развеселого дружка. Нынче сам хотел прийти, потерялся я в пути. Вы ребята в лес идите и меня там отыщите. Будьте смелыми, ловкими и дружными. Желаю преодолеть все препятствия».

- Ну что, ребята вы согласны идти в путешествие и найти в лесу Колобка? Вот здорово! А сейчас проверим мышцы наших ног и рук. Отправляемся в путешествие. Направо, шагом марш. По дорожке в лес идем, Колобка мы там найдем.

Дети выполняют разные виды ходьбы, прыжков, бег. Воспитатель следит за их осанкой и правильностью исполнения движений.

- ходьба на носках – «Идет мышка и ее не слышно»;
- ходьба на внешней стороне стопы – «Мишка косолапый по лесу идет»;
- ходьба с высоким подниманием бедра – «Вот олень красавец стройный и спокойный»;
- ходьба «лиса» - «Рыжая плутовка двигается ловко»;
- ходьба «волк» - «Голодный волчище ищет добычу»;
- прыжки «зайцы» - «Зайцы скачут быстро, ловко, надо спрятаться от волка»;
- прыжки «лягушки» - «В болоте живут лягушки, они нам как подружки»;
- бег – «А теперь бегом по кругу, догоняем мы друг друга»;

Перестроение в три колонны для выполнения общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения «Идем в лес»

1. «Только в лес мы все зашли, появились комары»

   И.п.: Основная стойка, руки внизу.

   1) Руки вверх над головой – хлопок.

   2) Руки вниз – хлопок.

2. «Справа зреет земляника, слева сладкая черника»

   И.п.: Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

   1) Поворот вправо, руки в сторону.

   2) Поворот влево, руки в сторону.

3. «Вдруг мы видим у куста выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем и назад в гнездо кладем»

И.п.: То же.

1) Наклон вниз.

2) Выпрямиться, руки вверх.

4. «А теперь мы все присядем, в травке зайчика погладим»

И.п. ноги вместе.

1) Присели.

2) Встали.

5. «На поляне мы присели, поиграем в карусели»

Сидя на полу, ноги приподняты и согнуты в коленях.

Вращение вокруг себя, руки сзади помогают вращению.

6. «Перед нами водоем – мы по лужицам пойдем.

Прыгать будем мы смелее

И по камушкам быстрее.

И.п. стоя, основная стойка. Прыжки.

7. Упражнение на дыхание.

Но тут ветерок подул – делаем глубокий вдох и выдох.

8. А теперь опять шагаем,

Дышим ровно, глубоко,

Ходим прямо и легко.

II. Основная часть.

Воспитатель: Ребята нам повстречался Колобок-румяный бок? Продолжим его искать. А сейчас мы должны преодолеть препятствия.

(Дети выполняют основные виды движения поточным способом методом круговой тренировки).

Алгоритм действия детей:

1) пройти по мостикам (ходьба по ребристой доске приставным шагом);

2) пролезть в пещеру (подлезание под дугами);

3) перепрыгнуть по кочкам (прыжки на мешочки с песком, из обруча в обруч);
4) пройти по тропинкам (ходьба по коврикам с пуговицами).

Воспитатель: Нигде не видно Колобка, но кто-то под елочкой сидит. Это заяц, он прячется от волка. Предлагаю поиграть в подвижную игру «Зайцы и волк».

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Выбирается «волк», он спит в своей норе. Все дети зайцы, они в своих норках (обручи). На слова воспитателя зайцы прыгают по залу к волку.

Воспитатель: «Зайцы скачут скок, скок, скок, на зеленый на лужок.

Травку щиплют, слушают, не идет ли волк.

Волк идет, берегись! В норку – скок и там пригнись!»

Волк выбегает и ловит зайцев. Повторить 2-3 раза.

Пальчиковая игра «Как бабка лепила Колобка»

Воспитатель: А теперь постройтесь в шеренгу. Давайте немного отдохнем и покажем, как бабка лепила колобка.

Проводится пальчиковая игра «Как бабка лепила Колобка»

Комментарии педагога:

- Сначала насыпаем муки на стол (встряхиваем кистями рук).
- Взяли кувшин, налили молоко, соль, сахар, разбили яйцо (круговые движения кистями).
- Замесили тесто, слепили колобок и поставили в печь (поочередно сжемаем-разжимаем пальцы кистей рук).
- Пока колобки пекутся, мы поищем нашего сказочного героя(хлопаем в ладоши).

III. Заключительная часть.

Воспитатель показывает под елочкой Колобка.

Колобок: «Спасибо ребята, что вы меня нашли. Я нес вам мячики, чтобы ваши руки с ними поиграли.

Дети выполняют релаксационные движения с шипованными мячиками сидя на ковре.

Воспитатель подводит итог занятия:

- Вам понравилась игра? Вы устали? Какие упражнения было приятно выполнять? Что было выполнять легко, а что трудно? Кто из ребят старался? Кто похвалит друга? Вот и закончилось наше сказочное путешествие по лесу, но это не все. В группе вас ждут карандаши и краски. По желанию вы можете нарисовать Колобка, использую различные изобразительные средства.

Использованная литература

1. Воротникина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – М.: Энас, 2006.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – М., ТЦ Сфера, 2007.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей детского сада. Москва 2003.