

Конспект физкультурного занятия «Военные учения» (для детей старшей группы)

Образовательная область: Физическое, социально-коммуникативное, познавательное развитие.

Задачи:

1. Формировать у детей интерес к физической культуре.
2. Способствовать повышению интереса о нашей армии.
3. Совершенствовать технику выполнения основных видов движений.
4. Формировать физические качества: силу, быстроту, координацию движений.
5. Ознакомить детей с трудом взрослых и непосредственно их участие в посильной трудовой деятельности.

Предварительная работа: закрепить представление об армии, родах войск. Знакомить с военными профессиями. Проговорить о посильной трудовой помощи на занятие.

Оборудование, инвентарь: кегли 8 шт., маскировочная сетка 1шт., тоннель 1шт., кубики 16 шт., корзина 2 шт., мешочки для метания 10 шт., обручи 16 шт., футбольные фишки 32 шт., гимнастические палки 2шт.

Ход:

Зал оформлен в военную тематику. Инструктор по ФК одет в военную форму.

Инструктор: Ребята, а вы ничего необычного не замечаете? (Ответы детей).

А кто такие военные? (Ответы детей).

Как вы, считаете, какими качествами должны обладать военные? (Ответы детей).

Чтоб военным стать,

Долг солдата выполнять,

Нужно крепким, сильным быть,

С физкультурой дружить.

Просмотр презентации физической подготовки солдат.

Чтобы сильным быть и ловким,

Приступаем к тренировке!

Подготовительная часть

Инструктор: Группа равняйся, смирно! Направо. Шагом марш!

Мы пока еще ребята,

Но шагаем как солдаты (*Марш*).

Чтобы нам повыше стать

На носочки нужно встать (*Ходьба на носках, руки в стороны*).

Мы солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой -раз. Правой -раз,
Посмотрите все на нас. *(Ходьба гимнастическим шагом, руки вниз).*
Мчатся танки боевые
По оврагам, по равнине
Может танк везде пройти
И снаряды довести! *(Ходьба на внешней стороне стопы).*
Мы в атаку побежали,
И враги нас не догнали. *(Бег -гладкий)*
Мы brave кавалеристы,
Кони наши очень быстры.
Никому нас не догнать,
Будем прыгать и скакать! *(Бег с высоким подниманием колен).*
Ходьба с выполнением дыхательного упражнения *(поднять руки в стороны-вверх-вдох, опустить-выдох).*
Ребята внимание!
Перестроение из колонны по одному в колонны по два.

Основная часть

ОРУ в подвижной игре «Быстро возьми».

(Дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3-4 м друг напротив друга, возле каждой пары участников в центре стоит одна кегля. Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. Затем дети выполняют по показу инструктора ОРУ и ждут вызов своего номера, после чего участники игры должны как быстрее добежать до своей кегли и поднять ее вверх. Игра продолжается до тех пор, пока инструктор не назовет все номера участников игры).

Инструктор:

Раз, два, три-кубик возьми,
И на этап свой пройди.

(Дети берут у инструктора кубик любого цвета и проходят на свои станции(этапы)).

На каждом этапе выбирается капитан команды, который на протяжении всего занятия следит за дисциплиной в своей команде и помогает инструктору расставлять и собирать спортивный инвентарь.

Комплекс круговой тренировки «Полигон».

1.«Через канаву»

И.п.-узкая стойка.

Прыжок в длину с места.

2.Станция «Разведчики»

Лазание по-пластунски под маскировочной сеткой.

3. Станция «Вышка».

И.п.-стоя, захватив канат двумя руками.

Лазание при помощи каната на вышку.

4. Станция «Меткий стрелок».

И.п.-стоя с мешочком в правой руке.

Метание мешочка снизу в горизонтальную цель.

Ну ребята, молодцы! Ловко выполнили свои испытания!

После успешно выполненных заданий солдатам полагается отдых.

Пальчиковая гимнастика «Пальчики-солдатики».

(Дети выполняют пальчиковую гимнастику возле своих станций).

Командир позвал солдат:

«Становитесь дружно в ряд!

Поочерёдно разгибать пальцы, начиная с большого.

Затем большим пальцем касаться всех остальных — «будить».

Первый встал, за ним — второй,

Тут и третий -рядом, в строй!

Безымянный, быстро в ряд!»

А мизинчик очень мал,

В этот ряд он не попал.

Встали пальчики — «УРА!»

Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.

На парад идти пора!

Ходьба в колонне по одному, перестроение в две колонны для эстафеты.

Эстафета 1 «Пройди через тоннель».

Участники эстафеты делятся на две колонны. Напротив каждой команды разложены вертикально обручи по количеству детей, участвующих в эстафете. Каждый участник должен пропустить через себя обруч, далее его поставить на пол придерживая своей рукой (образовать тоннель). Следующий участник должен пролезть через тоннель, пропустить через себя следующий по счету обруч, таким образом получается тоннель уже из двух обручей. Эстафета продолжается до тех пор, пока каждый участник не пролезет через построенный ребятами тоннель.

Инструктор: нам осталось пройти последнее учебно- тренировочное задание- разминировать (обезвредить) взрывоопасное устройство.

Эстафета 2 «Саперы».

Участники эстафеты поделились на две колонны. Перед ними на расстоянии 6-7 м расположены футбольные фишки разных цветов в произвольном порядке. Всего должно быть четыре ряда в каждом по четыре фишки. Задача участников собрать правильно по цвету все ряды.

Инструктор: здорово ребята, быстро справились с таким сложным заданием!

Внимание!

Перестроение в колонну по одному, ходьба по залу спокойным шагом.

Заключительная часть.

При ходьбе выполняем дыхательную гимнастику «Пулеметчик».

Дыхательная гимнастика.

«Пулемётчик» вдохнуть носом, на выдохе протяжно произносить негромко (тра-та-та-та-та). Выдох должен быть плавным, не должно быть напряжения.

Подведение итогов.

Инструктор: Наши военные учения на сегодня закончены! Какие задания и упражнения для вас оказались самыми сложными? (Ответы детей). А какие были самые интересные? (Ответы детей).

Вы очень хорошо сегодня потрудились, а за хорошо выполненную работу что полагается военным? (Ответы детей). И мы вас награждаем медалью!

Выход детей из зала.