

Конспект занятия по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста по теме «Африка».

Цель: способствовать развитию координационных движений.

Задачи:

1. Развивать вестибулярный аппарат посредством упражнений на балансировочных подушках и в кружении.
2. Закреплять прыжки на двух ногах между предметов.
3. Слушать музыку и согласовывать с ней движения.
4. Воспитывать чувство товарищества, развивать эмоциональную отзывчивость.
5. Продолжать работу двигательных способностей детей: скоростно-силовую, двигательнo-координационную.

Оборудование: канат (длиной 2-4 метра), маты (2 шт.), балансировочные подушки, кегли, два туннеля.

Вводная часть

Двигательные задания	Оборудование	Формы работы, методы
Дети движутся в обход по залу, перестраиваются в шеренгу. Инструктор: Солнце, свет, земля! А еще я очень рада, Видеть вас, друзья! Здравствуйте, девочки! Здравствуйте, мальчики! Здравствуйте, гости! Здоровье, настроение отличны всегда? Тогда скажите громко – всем физкультУРА! Инструктор: Дети, сегодня я приглашаю вас прогуляться по жаркой Африке! Игра-разминка «В поход пойдем» (с ускорением) Движения выполнять по тексту песенки, повторять несколько раз с постепенным ускорением. Бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу «Туземцы на охоте» Упражнение для стопы «Обувь для слона <i>Идут, наступая на балансиры.</i> Слон шагает по дороге. Отчего он босоног? На свои большие ноги Он сапог найти не мог. <i>Идут по лежащему на полу канату прямо.</i> <i>Идут по канату боком.</i> А потом бочком, бочком По удаву мы идем. Спину держим не крючком Очень-очень прямо! Дети по ходу движения берут балансиры. Ходьба обычная в колонне. Перестраиваются в круг.	Балансировочные подушки. 2 раза Канат (длиной 2-4 метра)	Перестроение в шеренгу. Метод орг. детей – фронтальный Организация детей: по кругу Метод: словесный Бег Упражнение для стопы Организация детей: поточным способом

Основная часть

<i>Двигательные задания</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Формы работы, методы</i>
Ритмическая гимнастика «Ква-ква-ква» (на балансирах) (слова В. Михайлова, в исполнении Большого детского хора им. В. Попова). 1 куплет: Зеленый-презеленый крокодил (И.п. - стоя, ноги по шестой позиции. Встают на балансир. Наклон вниз с опорой на прямые руки, ладони касаются пола возле стоп. Идти вперед, перебирая по полу ладошками, стопы на балансирах. Прогнуться в пояснице) Сегодня нас лягушек проглотил. (Пройти на руках назад и сесть на корточки на балансир, максимально разводя колени в стороны. Руки согнуты у груди «по-лягушачьи») Сидим внутри и пьем сырую воду (Пружинящие движения, сидя на корточках, с поворотом корпуса вправо-влево) И выбраться мечтаем на свободу. («Карабкающиеся» перебирания руками перед грудью) Сидим внутри и пьем сырую воду, (Повторить «пружинку» на балансирах) И выбраться мечтаем на свободу. (Сложить ладони перед грудью «в мольбе». Прыжком перейти в положение стоя, в руках балансир, ноги широко расставлены) Припев: Ква-ква-ква! (прыжки вокруг себя с опорой на балансир) Считали целый день между собой. (Повтор прыжков 8 раз) Ква-ква-ква! И двинулись дорогой непростой. (Встают на балансир и делают перекаты с правой ноги на левую руку, имитируя лягушат) Ква-ква-ква! Сквозь зубы прошмыгнули крокодилы. Ква-ква-ква! (Прыжки на месте) И в зелени болотной тихо скрылись. (Присесть на балансир и сгруппироваться) 2 куплет: От голода проснулся крокодил, (Стоя на балансирах, потягиваясь и зевая). Пустое брюхо щупал и вопил. (И.п. – стоя, с легким прогибом назад в пояснице. «Пощипывающие» движения пальцами по животу) Над ним смеялись звери и зверушки: (Прыжки на месте с высоким подниманием колен, руки выполняют движение «ножницы», двигаясь вверх-вниз) «Куда же делись хитрые лягушки?» (Наклон вниз, посмотреть назад через широко расставленные ноги, подняться, развести удивленно руки)	Балансировочные подушки; балансировочные круги по количеству детей.	ОРУ (с балансирами) Метод организации детей: фронтально, перестроение в круг. Объяснение и совместный показ с объяснением.

в стороны) Над ним смеялись звери и зверушки: «Куда же делись хитрые лягушки?» (Движения повторяются) Припев: Движения повторяются. Проигрыш: (Сидя на балансирах, широко расставить ноги, вытянуть вместе. Согнуть ноги в коленях, выпрямить. Повторить несколько раз) Повторение 1 куплета и припева. ОВД Упражнение «Крокодил» (кружение, лежа на матах) Дети выполняют упражнение поточно. На полу положить 2 мата в ряд. Ребенок ложится на мат, руки вытянуты вверх, ноги прямые прижаты одна к другой. В этом положении прокатываться вокруг себя, продвигаясь вперед до конца матов. Педагог: Крокодил, поймав добычу, старается утянуть ее как можно дальше от берега, не дать вырваться из пасти. Он начинает ее кружить в воде так, чтобы сбить с толку. Так он может победить даже самого крупного быка. Сейчас мы попробуем, как крокодилы кружатся. Руки превратите в длинную пасть аллигатора, вытянув их вверх, а ноги соедините, чтобы было похоже на хвост. Упражнение «Обезьянки» (прыжки на двух ногах между кеглями) (прыжки на двух ногах между кеглями, подушка прижата к животу) Аттракцион «Перенеси кокосы» Дети в командах передают мячи с одной стороны зала на другую. Дети делятся на 2-3 команды и садятся на пол. Около первого ребенка стоит корзина, наполненная «кокосами» (кокосы – маленькие мячи). По сигналу педагога первый ребенок в команде берет из корзины по одному «кокосу» и передает следующему, последний в команде ребенок кладет кокос в пустую корзину, которая стоит рядом с ним (дети должны сидеть не очень плотно). Как только все кокосы окажутся в другой корзине, педагог начинает игру снова. Эстафета «Черепаша» Вместо панциря используется свернутый с одной из сторон туннель для пролезания. Дети надевают его по очереди на себя и как будто в панцире бегут дистанцию.	Маты (2 шт.) Кегли Корзины (4 шт), маленькие мячики (кокосы) Два туннеля	Способ выполнения: поточный. Методы: словесной инструкции. Способ выполнения: поточный. Методы: словесной инструкции. Метод организации детей: фронтально, перестроение в 2 шеренги. Игровая форма. Подвижная игра Методы: словесной инструкции. Эстафетная форма.
--	--	---

Заключительная часть

<i>Двигательные задания</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Формы работы, методы</i>
Упражнение на мимику «Верблюд» Инструктор загадывает загадку: Он может неделю не есть ничего, Кладовка с едой на спине у него. (Верблюд одногорбый) Энергично работать челюстью, показывая, как верблюд пережевывает обед. Перестроение в одну колонну и выход из зала.		Упражнение на мимику «Верблюд». Свободное размещение по залу. Игровая форма.