

Конспект по физкультуре в подготовительной группе

«Школа будущих парашютистов»

Цель: укрепление здоровья детей, их разностороннее физическое развитие.

Задачи:

Образовательные задачи:

- Закреплять комплекс упражнений с использованием дидактического пособия - парашют с музыкальным сопровождением; согласовывать движения с музыкой, передавая ее ритм и темп.
- Развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, скорость, внимание, воображение во время подвижных игр с парашютом

Развивающие задачи:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать слуховое восприятие.
- Развивать познавательный интерес и воображение.
- Формировать устойчивое внимание.

Воспитательные задачи:

- Формировать интерес к двигательной деятельности.
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.
- Формировать навык безопасного поведения во время подвижных игр и при использовании спортивного инвентаря.
- Воспитывать умение действовать в коллективе согласованно; творчески,
- Развивать самостоятельность и инициативу в двигательных-игровых действиях, эмоциональную отзывчивость.

Материалы и оборудование: Дидактическое пособие – парашют, музыкальный центр.

Ход НОД:

Дети заходят в зал, строятся.

-Ребята, посмотрите, сегодня у нас гости. Давайте с ними поздороваемся.

- Хочу начать сегодня с загадки:

Тучек нет на горизонте,
Но раскрылся в небе зонтик.
Зонтик яркий или белый,
Он большой и очень смелый,
Он по воздуху летает,
С облаков людей спускает.
Через несколько минут
Опустился.

Ответ: Парашют

- Правильно, это парашют.

- А вы хотите стать парашютистами?

- А кто такие парашютисты? (Ответы детей).

- Но чтобы стать парашютистами, нужна серьезная физическая подготовка.

Вот мы с вами сейчас и отправимся в «Школу будущих парашютистов».

На первый – второй расчитайся. Вторые делают шаг вперед, направо, шагом марш. Два шага к парашюту раз-два. Развернули парашют. Разминку будущих парашютистов начинай.

Вводная часть.

Играет музыка. Дети берутся за края парашюта,.

-Взяли парашют левой рукой.

1 Мы шагаем друг за другом ровным и красивым кругом (ходьба с высоким подниманием колен).

2 Руки ставим на бока на носках идём пока (ходьба на носках, правая рука на поясе).

3 Мы носочки поднимаем и на пяточках шагаем (ходьба на пятках, правая рука на поясе).

4 А теперь присядем ловко и как гусь без остановки (ходьбы в полуприсяде, спинки прямые).

5 Боком – боком мы шагаем, в догонялки мы играем (бег боковым приставным шагом).

6 Игра «Карусель»

Еле-еле-еле-еле закружились карусели (медленно идем по кругу)

А потом-потом-потом (немного ускоряемся)

Все бегом-бегом-бегом (еще ускоряемся)

Тише, тише, не спешите (замедляемся)

Карусель остановите.

Раз – два, раз два повернулась детвора.

(Повернулись и в другую сторону)

Раз – два, раз – два вот и кончилась игра. Стоп.

- Подняли руки вверх, сделали вдох, руки опустили – выдох.

- А сейчас усложняем нагрузку и переходим к более серьёзной подготовке для парашютистов.

ОРУ «с игровым парашютом».

1 упражнение : «Невесомость»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки опущены, вращение головой. (6 раз)

2 упражнение: «Ветер»

И. п. : о. с. лицом к парашюту, держа его двумя руками;

1-4 - ветер слабый;

1-4 – ветер усиливается;

1-4 – сильный ветер.

(На тот же счёт вер затихает).

3 упражнение: «Приготовились к прыжку»

И. п. : о. с. спиной к парашюту, держа его двумя руками;

1-3 – наклон вперед, руки вверх ;

2-4 – и. п.

4 упражнение: «Приготовились к полёту»

И. п. : о. с. лицом к парашюту, лёжа под парашютом. Махи ногами – И. п. (6 раз)

5 упражнение:

И. п. : 1-2 – сели;

3-4 – легли. (6-7 раз)

6 упражнение «Парашютист летит»:

И. п. : лежа на животе, ноги вместе, руками взяться друг за друга;

1-3 – поднять плечи, руки и ноги, потянутся вверх. ;

2-4 – и. п.

7 упражнение: «Приземление»

И. п. : о. с. лицом к парашюту, держа его двумя руками;

1-3 – прыжки, ноги врозь, руки вверх;

2-4 – и. п.

Ребята парашют большой, представьте что это одно большое животное и оно дышит:

1-3 – руки плавно вверх, вдох;

2-4 – и. п., выдох.

- А сейчас нам надо немного расслабиться и отдохнуть. Парашют спустил нас на землю и мы попали на железную дорогу.

Массаж друг другу «Рельсы - шпалы». (Дети садятся на корточки друг за другом)

ОВД с парашютом

- Теперь, чтобы стать настоящими парашютистами, вам нужно показать свою ловкость, смелость и умелость.

1 Ползание под парашютом.

Половина детей держат парашют, шевелят им. Другая половина проползает под ним по-пластунски (2 раза, затем на четвереньках (2 раза). Меняются, упражнение повторяется.

2 Игра на ловкость «Перекасти мяч».

Прокатывание мяча по парашюту.

3 Игра на внимательность «Перемена мест».

Скучно стало нам стоять,

Не пора ли пробежаться

Нам местами поменяться

1-2-3-сектор (красные, синие и т. д.) беги.

4 Попади в цель.

Дети стоят на расстоянии 2 метров, держат в руке набивной мяч. По команде бросают мяч, но перед этим называют цвет, в который хотят попасть.

Подвижная игра

«Мышеловка»

Цель игры: развивать у детей скоростные и скоростно-силовые способности.

Описание игры. Группа детей делится на две команды.

Первая команда («Мышеловка») встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку, поднимая парашют вверх.

Звучит музыкальное сопровождение.

Вторая команда («Мыши») пробегают под поднятым парашютом.

По сигналу (выключив музыкальное сопровождение) первая команда детей приседает, накрывая игроков — «мышей»

Правила игры: Игроки, оказавшиеся в «мышеловке» под парашютом, выбывают из игры.

После этого игра продолжается с включением музыкального сопровождения.

Затем игроки меняются ролями.

- Молодцы, все показали, что готовы стать настоящими парашютистами.

Игра малой подвижности

Дети ложатся на парашют на спину, голова к центру, руки над головой. В такт стихотворения на первое четверостишие медленно перекатываются вправо, на второе четверостишие влево. Остальное стихотворение лежат на спине делают вдох носом, выдох ртом.

И несёт меня мотор

Выше крыш и выше гор

Прямо к солнцу и луне,

Но ничуть не страшно мне!

И сказал тогда пилот,

Замедляя наш полёт:

"Вот под нами детский сад,

Дети на небо глядят"

Я спустилась на крыло -

Щёки ветром обожгло.

Пролетают облака,

На кольце моя рука!

Оторвалась я и тут ...

Развернулся парашют

Вижу пламя в глубине,

Но ничуть не страшно

Во время стихотворения дети поворачиваются то на правый бок, то на левый.

- Поздравляю вас, вы поступили в «Школу будущих парашютистов».

- Дети, вам понравилось?

- Значит вы стали крепче, сильнее, здоровее?
- Значит вы стали чуточку счастливее?
- Тогда, внимание, прыжком направо –раз- в группу по залу шагом марш!