

Конспект занятия по физическому развитию в старшей группе на тему «На помощь Лесной фее»

Савенкова Валерия Геннадьевна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ "Подвязьевский детский сад",
Рязанская область, Рязанский район.

Аннотация: Природа - лучший источник знаний для детей дошкольного возраста, так как именно она является доступным средством в познавательной области, она также воспитывает доброе, бережное отношение к живому вокруг.

Ребёнок должен понять, что он тоже является частью природы и что его жизнь и здоровье зависят от состояния природы.

При помощи подвижных игр и смоделированных ситуаций на занятиях по физическому развитию, ребенку прививается сочувствие и забота о природе (растения и животные живые – поэтому им также требуется уход, питание и др.). Рассмотрим включение элементов экологического воспитания в образовательную деятельность по физическому развитию детей 5-6 лет на примере занятия «На помощь Лесной фее».

Цель: совершенствование умений и навыков при выполнении основных видов движений на развитие физических качеств детей.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному физическому и психическому развитию детского организма;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- снять эмоциональное напряжение.

Обучающие:

- закреплять навыки хождения по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие;
- формировать и закреплять навыки правильной осанки;
- совершенствовать броски правой рукой и левой рукой поочередно способом от плеча;
- совершенствовать умения детей обращаться с фитбол-мячами;
- обучать плавному, длительному выдоху.

Развивающие:

- формировать двигательные навыки и физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;
- формировать нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Воспитательные:

- воспитывать положительные черты характера;
- воспитывать бережное отношение к природе.

Материалы и оборудование: мешочки с песком по количеству детей, гимнастические палки по количеству детей, бабочки на палочке по количеству

детей, гимнастические скамейки, 2 фитбол-мяча, музыкальный центр, колонки, фонограмма «Голоса птиц» [3].

Действующие лица: инструктор по физической культуре и воспитатель - Лесная фея, дети старшей группы.

Ход занятия

I. Водная часть.

Мотивация общения

Дети заходят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор приветствует ребят и рассказывает, что наша планета – это общий дом и мы должны беречь этот дом, а наш дом – это небо, реки, моря, озёра, поля, леса, горы. И даже самый маленький паучок, птичка или насекомое - жители нашей планеты – Земля!

Звучит тревожная музыка!

В зал входит Лесная фея и просит о помощи! Говорит о том, в лесу случилась неприятность, и все животные разбежались, птиц не слышно, деревья не шумят своей листвой, цветочки завяли и ручьи пересохли.

Инструктор предлагает ребятам придти на помощь Лесной фее и разобраться в чем же дело?

Строевые упражнения.

Цель: формирование осанки, правильное выполнение команд инструктора.

1. Ходьба друг за другом в колонне по одному.
2. Стрелочка (*на носочках, руки вверх за голову*).
3. Ходьба боком приставным шагом.
4. Бег со сменой темпа, руки в стороны (*птицы полетели*).
5. Медленный бег на носках, переходящий в шаг.
6. Восстанавливаем дыхание.

(В это время на полу разбросан мусор: банки, склянки, бумажки и другое.)

Инструктор ужасается, какая грязная поляна, что же здесь произошло!

Лесная фея рассказывает, как нехорошие люди разбросали мусор, потоптали цветы, жуков и бабочек всех изловили.

Инструктор предлагает помочь лесным жителям убрать мусор, очистить поляну. И тогда она снова зацветёт!!!

Игра «Уберём полянку».

Цель: учить бережному отношению к природе.

На «полянке» разбросан «мусор»: пластиковые бутылки, бумага. Дети делятся на команду мальчиков и команду девочек, строятся в колонны. Каждая команда по сигналу ведущего собирает в пакет «мусор». Девочки собирают бумагу, а мальчики пластиковые бутылки.

Фонограмма «Голоса птиц». [3].

Лесная фея благодарит ребят, радуется прилёту птиц и бабочек и уходит.

I. Основная часть

Общеразвивающие упражнения

Цель: совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений.

Инструктор предлагает ребятам на чистой полянке провести разминку, превратившись в птичек.

Дети перестраиваются в три звена и расходятся по залу.

Комплекс общеразвивающих упражнений «Воробушки».

1. «Машут крыльями».

Исходное положение (И.п.)—основная стойка, руки внизу.

1-3 - руки в стороны, помахать руками, имитируя движения крыльями

4 - И. п.

2. «Облетают препятствия»

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 - наклон туловища вправо

2 - И. п.

3 - наклон туловища влево

4 - И. п.

3. «Не идет ли хищник?»

И. п. то же

1 - наклон вперед, заглянуть между ног (*ноги не сгибать*)

2 - И. п.

4. «Клюем зернышки»

И. п. - ноги вместе, руки на поясе.

1 - присесть

2-3 - постучать пальцами по полу перед собой, имитируя клевание зерен

4 - И. п.

5. «Пьют воду»

И. п. - стоя на коленях, руки в стороны.

1 - наклон вперед, руки отвести назад

2 - И. п.

6. «Взлетают»

И. п. - лежа на животе, руки под подбородком, ноги прямые.

1 - расправляем руки в стороны, ноги в стороны

2-3 - машем руками

4 - И. п.

7. «Воробушки прыгают»

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой.

Основные виды движений

Дети перестраиваются в одну колонну, затем в две.

Появляется Лесная фея и сообщает, что туристы разводили костёр и забыли его потушить.

Инструктор уточняет у ребят, чем можно потушить огонь. Предлагает выполнить упражнение «Потуши пожар».

Цель: закрепление умений и навыков точности выполнения бросков мешочков с песком в вертикальную цель способом от плеча правой и левой рукой.

«Потуши пожар»

Напротив каждой команды на магнитной доске прикреплена картинка с нарисованным огнём. Ребятам нужно попасть в картинку мешочком с песком. Броски мешочков правой рукой затем левой рукой с расстояния 3 метров в вертикальную цель, способом от плеча.

Дети выполняют упражнения. Лесная фея благодарит ребят.

Снова Лесная фея обращается к детям с просьбой отыскать исчезнувший муравейник в лесу.

Инструктор предлагает ребятам построить новый «муравейник», перебравшись через ручей.

Цель: Закрепление умений детей в динамическом равновесии, развитие координации движения с кубиком в руке на повышенной опоре.

«Построй муравейник»

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, в руках кубик. Из кубиков строят «муравейник», укладывая, их друг на друга. Возвращаются бегом за скамейкой и передают мешочек следующему участнику. Дети выполняют задание.

Лесная фея рассказывает о гусеницах, о том, что из них появляются бабочки и что их нельзя давить.

Инструктор предлагает последнюю эстафету «Весёлые гусеницы»

Цель: совершенствование умений детей обращаться с фитбол-мячами.

«Веселые гусеницы»

Дети сидят на полу в двух колоннах. В руках у первого участника фитбол. По сигналу дети начинают передавать фитбол назад. Как только последний участник команды взял в руки фитбол, передает его обратно вперед. Эстафета заканчивается, когда фитбол окажется вновь в руках у первого участника.

Подвижная игра «Допрыгни до бабочки».

Цель: совершенствование прыжков в высоту с места.

Дети стоят по кругу, в кругу инструктор пронесёт над головами палочку, а на палочке муляж «бабочки» дети подпрыгивают и одной рукой стараются дотронуться до бабочки.

Инструктор предлагает поиграть в игру **«Ответь, как нужно вести себя в лесу».**

Цель: напомнить детям правила поведения в лесу.

Игра малой подвижности «Ответь, как нужно вести себя в лесу».

Отвечать «да»- стоять, «нет»- присесть. Дети встают по кругу, инструктор задаёт вопросы:

- Можно ли бросать мусор, загрязнять природу, если это дом для зверей и птиц?
- Можно в лесу гулять, ветки с деревьев и кустарников ломать?
- Ежа увидели и домой его забрали?
- Можно цветочки рвать, веночки заплетать, а полянка вся пуста, ни травинки, ни куста?
- Можно разорять птичьи гнёзда?
- Можно ловить бабочек и стрекоз?
- Можно ли разжигать костёр без взрослых, ведь огонь опасен как для человека,

так и для обитателей леса, очень трудно остановить его распространение?

- Можно ли бить стёкла, ведь они опасны как для человека, так и для животных?

- Можно разорять муравейники в лесу?

III. Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. У каждого ребёнка в руках палочка с прикреплённой на нитке бумажной бабочкой. Предложить ребёнку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Дети выполняют дыхательную гимнастику.

Релаксация «Бабочка».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети ложатся на пол в круг. Звучит расслабляющая музыка.

Инструктор продолжает.

Представьте себе тёплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Итог занятия.

Инструктор уточняет, что делали на занятии, кому помогали, как нужно вести себя в лесу и планирует ближайший поход в лес.

Дети строятся в колонну и под музыку возвращаются в группу.

Список литературы

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. –М.: МОЗАЙКА –СИНТЕЗ, 2015.- 128 с.
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования - М: ТЦ Сфера, 2023 -224 с: табл. (Правовая библиотека образования).
3. Звуки пения птиц [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://zvukipro.com/ptici/630-zvuki-penija-ptic.html> (Дата обращения 1.03.2024)