

**Выполнила:** инструктор по физ. культуре  
Сумина Елена Владимировна

## Конспект физкультурного занятия в возрастной группе 5-6 лет.

**Название:** «В поисках Изумрудного города»

**Направление:** Физическое развитие.

**Количество участников:** 15

**Продолжительность мероприятия:** 25мин

**Цель:** Развитие физических качеств - быстроты, силы и ловкости.

**Задачи:**

- Совершенствовать ходьбу, бег, лазанье, выносливость, гибкость добиваясь легкости и точности выполнения движений; совершенствовать равновесие, координацию движений;
- Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, тренировать выдержку, терпение и внимание, способствовать формированию положительных эмоций.
- Воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам;
- Закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.

**Предварительная работа:**

Чтение произведения Волкова «Волшебник изумрудного города» (с использованием мультимедиа); Рисование на тему «Изумрудный город и его герои»; Конструирование на тему «Изумрудный городок»; Аппликация «Волшебный город». Физкультурные занятия.

**Методы и приёмы:**

**1. Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

**2. Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;

- словесная инструкция.

### **3. Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

#### **Оборудование:**

2 гимнастические скамейки, стенка-скалодром, балансирующая дорожка, масленка, корзина, письмо, воздушные шары, аудиозапись. (*Песенка Элли (1974 — Клара Румянова (из м.ф. Волшебник Изумрудного города)); Музыка для эстафет.*)

#### **Реализация федеральных государственных образовательных стандартов:**

- использование игровых ситуаций, способствующих эффективному процессу получения детьми знаний, умений и навыков при проведении организованной образовательной деятельности;
- внедрение здоровьесберегающих технологий.

## Содержание организованной образовательной деятельности:

Этап деятельности, задачи, методы, указания	Деятельность инструктора	Деятельность детей	Планируемый результат
<p>Подготовительная часть</p> <p><b>Построение.</b></p> <p><b>Приветствие.</b></p> <p><b>1 этап.</b></p> <p><b>Вводная беседа.</b></p> <p>Мотивация. (создание проблемной ситуации)</p> <p>Сюрпризный момент</p>	<p>Элли (Инструктор): приветствует детей. - Здравствуйте, ребята! Меня зовут Элли! Злая волшебница Гингема. наколдовала страшной силы ураган и я очутилась в Волшебной стране. Посмотрите какая красота. Я здесь встретила добрых волшебниц Стеллу и Виллину, они правят желтой и розовой частью. Они мне сказали, что есть еще 2 части этой Волшебной страны это Голубая и Фиолетовая во власти злых колдуний – Гингема и Бастинды.</p> <p>Виллина рассказала, чтобы мне вернуться домой поможет Волшебник Гудвин – он правитель Изумрудного города, поможет только в том случае, «если я помогу трём существам добиться исполнения их самых заветных желаний».</p> <p>Хочу всех вас попросить о помощи и пригласить совершить со мной увлекательное путешествие, к волшебнику Гудвину.</p>	<p>Дети заходят в спортивный зал под спортивный марш и строятся в шеренгу. <i>(Лопатки сведены, смотреть вперед).</i></p> <p>Приветствуют Элли (инструктора).</p> <p>Дети стоят в шеренге</p> <p>С интересом слушают Элли.</p>	<p>Вводная беседа настраивает детей к получению новых знаний и вызывает интерес к предстоящей деятельности.</p>

<p><b>Занимательная разминка. (4мин)</b></p>	<p>Вы мне поможете? Ну что, готовы? Тогда в путь!</p> <p>Для того чтобы отправится нам надо разогреться, давайте сделаем разминку.</p> <p>Направо в обход по залу, шагом марш!</p> <p style="text-align: center;"><b>1. По дорожке по тропинке, Мы идем и держим спинки.</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному обычным шагом; - на носочках, руки на поясе; - на пятках руки за головой;</p> <p style="text-align: center;"><b>2.Побежали без оглядки, Чтоб сверкали наши пятки.</b></p> <p>Бег на носках; Бег с захлестыванием ног; Бег с изменением направления; Бег приставным правым и левым шагом;</p> <p style="text-align: center;"><b>3.Руки в стороны поднимем и опустим руки вниз. Укрепляем спинку, руки. Эй, ребята, улыбнись.</b></p> <p>Восстановление дыхания. Обычная ходьба с упражнениями для рук (руки в стороны, вверх, в стороны, вниз -2 раза).</p>	<p>Ответы детей</p> <p>Следят за положением осанки, соблюдают дистанцию. Дыхание не задерживают.</p> <p>На сигнал «Бегом марш!» - бег по залу, отталкиваться с обеих ног одновременно. Слушают сигналы и точно выполняют задание.</p> <p>Дышать медленно, плавно, но без пауз. Сосредоточиться на органах дыхания.</p>	<p>Развиваем речь, как средство общения.</p> <p>Подготовка организма к нагрузке.</p> <p>формирование и закрепление навыков правильной осанки.</p>
--	---	--	---

<p><b>2.Этап. Основной.</b></p> <p>Сопровождающая беседа.</p> <p><u><b>Комплекс ритмической гимнастики.</b></u> (6 мин)</p>	<p>Элли-инструктор: Мы с вами размялись и готовы идти дальше. Ребята, смотрите кто это? На встречу Элли и ребятам встретился соломенное пугало.</p> <p>Здравствуйте! Меня зовут Страшила и я иду с волшебнику Гудвину за помощью хочу чуточку поумнеть.</p> <p>Как хорошо, что я вас повстречал, здесь нужно пройти по трём дорожкам, и выполнить несколько упражнений, для того чтобы найти нужную тропинку, которая ведет в Изумрудный город. Мне одному не справится, поможете мне?</p> <p>Ходьба с изменением направления в разные стороны. <i>(Перестроение в 3 колонны для ОРУ)</i> Здесь нам нужно немного размяться. <i>(Спина прямая, следить за осанкой).</i></p> <p><b>1. Упражнение</b> И.п. – О.с. руки на поясе. Повороты головы вправо и влево, и наклоны головы в перед и на зад.</p> <p style="text-align: center;"><b>Посмотрели мы на право, Посмотрели мы на лево, Кто там прячется от нас – Мы найдем его сейчас.</b></p>	<p>Пугало!</p> <p>Приветствуют Страшилу! Мы тоже идем к волшебнику Гудвину.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Дети перестраиваются в 3 колонны для общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют ритмические движения головой.</p>	<p>Проявление интереса к предстоящей деятельности.</p> <p>Развивают внимание</p> <p>Развивают опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки,</p>
---	--	---	--

<p><b>Основные виды движений</b> (5мин)</p>	<p><b>2. Упражнение</b> <b>Плечи выше поднимаем, а потом их отпускаем</b></p> <p>И.п. – О.с. руки на поясе. Поочередное поднимание плеч. <i>(Плечи поднимать выше).</i></p> <p><b>3. Упражнение</b> <b>Крепко руки мы сжимаем Наши мышцы напрягаем.</b></p> <p>И.п. – О.с. Прямые руки в стороны, вверх в стороны – о.с. <i>(Руки выпрямлять полностью. Движения точно согласовывать с музыкой).</i></p> <p><b>4. Упражнение</b> <b>А теперь не торопись Вправо, в лево наклонись.</b></p> <p>И.п. – о.с. руки на поясе. Наклоны туловища вправо (влево), руки согнуты в локтях. <i>Спина прямая, живот втянут, ноги на ширине плеч не отрывая от пола, колени не сгибать, движения широкие, тянутся за рукой</i></p> <p><b>5. И.п. – о.с. руки на поясе.</b> Наклон вперед, коснуться руками пола с продвижением рук вперед, вернуться назад руками в исходное положение.</p>	<p>По очереди поднимают плечи. Следят за осанкой. Точно выполняют движение плечами</p> <p>Выполняют движения под музыку, поднимают прямые руки в стороны, затем вверх</p> <p>Следят за осанкой, выполняют наклоны туловища вправо (влево),</p> <p>Держат спину прямо, ноги не сгибать.</p>	<p>легкость, гибкость, выносливость, скоростно - силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики.</p> <p>формирование правильной осанки</p>
---	--	--	---

<p><b>Переходим к ОВД</b> (7мин)</p>	<p><b>6. Упражнение</b> <b>Раз, два, три, четыре, пять</b> <b>Ноги надо нам размять.</b> И.п.– ноги врозь, руки в стороны –сгибая правую ногу, хлопок под коленом - медленно вернуться в и.п – тоже влево</p> <p><b>7. И.п. – о.с. ходьба на месте.</b></p> <p><b>Эли Инструктор:</b> Ребята, мы с вами успешно справились и нашли нужную дорожку</p> <p>Смотрите кто это стоит? Верно. Это Железный Дровосек и он не может пошевелится.</p> <p>Нам нужно найти масленку машинного масла. Перед нами тоннель, посмотрим в нем. Для этого нам надо проползти по нему и отыскать масло.</p> <p>Молодцы мы нашли масленку с машинным маслом и помогли Железному Дровосеку, смазали все подвижные части маслом.</p> <p>Вот мы почти дошли до Изумрудного города. Ой! кто же это? <i>встречается</i> огромный, трусливый Лев, который шел к волшебнику Гудвину за храбростью.</p>	<p>Следят за осанкой, выполняют движения хлопок под левым и правым коленом</p> <p>Восстановление дыхания</p> <p>Железный Дровосек. Надо помочь ему. Его надо смазать маслом</p> <p>Дети друг за другом проползают по туннелю, находят масло, смазывают все подвижные части Железного Дровосека</p> <p>Лев!</p>	<p>Развивают выносливость, равновесие, ловкость, гибкость, координацию движений.</p> <p>Укрепляют мышцы рук и спины.</p>
--	--	--	--

	<p>Лев боялся пройти по узкому мостику, в низу которого опасная пропасть бурной реки.  <b>Элли-инструктор:</b> Поможем Льву?  Нам надо преодолеть пропасть, пройти по узкому мостику (<i>Пройти по мосту - балансирующая дорожка</i>).  Молодцы ловко преодолели опасную пропасть бурной реки и помогли Льву.</p> <p>Ребята посмотрите! Изумрудный город совсем близко. Но перед нами болото. Чтобы нас не засосало, нам надо проползти его.</p> <p><b>Перебраться через болото.</b>  (<i>Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками</i>).  Отлично все справились.  Никто не увяз в болоте?</p> <p>Ну что идем дальше..  Посмотрите Изумрудный город находится на горе. Мы с вами преодолели очень много, осталось забраться на гору как настоящие скалолазы.</p> <p><b>Инструктор:</b> Ребята Вот мы и добрались до Изумрудного города, Посмотрите как здесь весело. Песни, танцы.  Кто же это?</p>	<p>Ответы детей.</p> <p>Дети преодолевают препятствие друг за другом проходя по узкому мостику, помогая Льву</p> <p>Проползают по гимнастической скамье на животе с помощью рук.</p> <p>Ответ детей.</p> <p>Друг за другом взбираются по скалодрому. (<i>соблюдают технику безопасности</i>)</p> <p>-Это жители города.</p>	<p>Развивают равновесие, ловкость, координацию движений. формирование и закрепление навыков правильной осанки.</p> <p>Укрепляют мышцы рук и спины.</p> <p>Развивают ориентировку в пространстве, умение менять направление.</p>
--	---	---	---



	<p>Выбегают жители Изумрудного города. (Под музыку) <b>Танец</b> <b>Вручают воздушный шар с письмом.</b> Ребята это письмо от Волшебника Гудвина, (зачитывает письмо)</p> <p><b><i>Дорогие ребята и Элли! Вы преодолели много испытаний на своем пути по дороге в Изумрудный город.</i></b></p> <p><b><i>-Помогли Страшиле Найти нужную тропинку, которая привела вас в Изумрудный город.</i></b></p> <p><b><i>- Железному Дровосеку, смазали все подвижные части машинным маслом.</i></b></p> <p><b><i>- Льву перебраться по узкому мостику, в низу которого опасная пропасть бурной реки.</i></b> <b><i>За это я исполню ваши и героев заветные желания. Страшиле верну ум,</i></b></p> <p style="text-align: center;"><b><i>Железному человеку настоящее сердце</i></b></p> <p style="text-align: center;"><b><i>Льву – храбрость.</i></b></p> <p><b><i>Чтобы вы вернулись домой (детский сад) вот вам воздушные шарики привяжите корзине и они вас проведут в детский сад.</i></b></p> <p><b>Инструктор:</b> Ребята, вот мы и преодолели препятствия, помогли Дровосеку, Льву, Страшиле – А чтобы вернуться в детский сад давайте привяжем воздушные шарики.</p>	<p>Приветствуют жителей города.</p> <p>Внимательно слушают</p> <p>Дети привязывают воздушные шару к корзине и летят в детский сад.</p>	<p>Развивают внимание</p>
--	--	--	---------------------------

<p><b>3 этап. Заключитель- ный (3мин)</b></p>	<p>Вот мы с вами и возвращаемся в детский сад, теперь мы можем немного расслабиться. Релаксация «Шум океана».</p> <p>Вот мы в своем детском садике. Чем сегодня занимались на занятии? Какое доброе дело сделали? Что больше всего вам запомнилось? Что на сегодняшнем занятии вам понравилось больше всего? Что вызвало затруднение?</p> <p>Хочу похвалить вас! Вы справились со всеми заданиями хорошо. преодолели все трудности на своем пути. Наше занятие закончилось. Спасибо. До свидания!</p>	<p>Сидя в корзине с воздушными шариками, дети расслабляются под музыку.</p> <p>Дети делятся впечатлениями; выражают собственные чувства к проделанной работе.</p> <p>Благодарят за увлекательное занятие и под спортивный марш выходят из зала.</p>	<p>Снятие напряжения</p> <p>Дети отвечают полным ответом Умение оценивать результат своей деятельности; Умение выражать чувства; Умение делать выводы.</p>
---	---	---	--

### **Литература:**

1. Волошина Л.Н. Курилова Т.В. «Играйте на здоровье». Физическое воспитание детей 3-7 лет – М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2015-222с.
2. Грядкина, Т. Образовательная область Физическое развитие / Т. Грядкина.-СПб.: Детство-Пресс, 2016. – 144с.
3. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду». Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2011.
4. Яковлева, Л.В, Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. В 3-х ч. Конспекты занятий для старшей и подготовительной групп. Спортивные праздники и развлечения / Л.В Яковлева, Р.А Юдина. – М.: Владос. 2014.-253с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-na-meste-i-s-khlopkami.html>;
2. <https://muzofond.fm/collections/children/подвижные%20музыкальные%20игры%20для%20детей>.