

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 468  
620137, г. Екатеринбург, ул. Ирбитская, 7 тел./факс 341 – 59 – 03**

**Конспект  
спортивного мероприятия  
с детьми старшего дошкольного возраста  
«В поисках Изумрудного города»**

**Выполнил:  
инструктор по ФК  
Фоминых И.Л.**

**Екатеринбург, 2021**

**Цель:** формирование интереса к занятиям по физкультуре.

**Задачи:**

1. учить лазанию с пролета гимнастической стенке по диагонали;
2. совершенствовать ходьбу, бег, лазанье, прыжки, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений; совершенствовать равновесие, координацию движений;
3. способствовать проявление выносливости и силы во время выполнения упражнений;
4. воспитывать привычку сохранять правильную осанку; воспитывать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, самостоятельность.

**Оборудование:** 1 гимнастическая скамейка, 1 канат, 2 туннеля, ленточки по количеству детей, мячики по количеству детей, шведская стенка, наклонная доска, обручи, карта – схема (приложение №1).

**Ход занятия**

<i>Содержание занятия</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
<b>1.Подготовительная часть</b>	3минуты	
<b>1.Построение. Приветствие.</b>	1 минута	Лопатки сведены, смотреть вперед.
<b>Инструктор:</b> Дети, знаете ли вы сказку «Волшебник изумрудного города»? Хотите помочь Элли и ее друзьям в исполнении их желаний? Тогда в путь!		
1.Ходьба в колонне по одному обычным шагом; на носочках, руки на поясе; на пятках; на внешней стороне стопы; в полуприсяде; на высоких четвереньках («слоник» грудью вниз, «крабик» грудью вверх); 2.Бег с изменением направления; приставным правым и левым шагом; с преодолением препятствий (прыжки через гимнастическую палку). 3.Восстановление дыхания. «Надуваем воздушные шары».	4минуты  3минуты  1минута	Следить за положением осанки, соблюдением дистанции. Дыхание не задерживать. На сигнал «Бегом марш!» - бег по залу, отталкиваться с обеих ног одновременно. Слушайте сигналы и точно выполняйте задание. Дышать медленно, плавно, но без пауз. Сосредоточиться на органах дыхания. Надуваем воздушные шары. Обратит внимание на продолжительный выдох.
<b>2.Основная часть.</b> <b>Инструктор:</b> Ребята, давайте представим, что мы подходим к замку Бастинды. Здесь нам нужно немного размяться. Перестроение в 3 колонны, для проведения ОРУ. <b>Комплекс ритмической гимнастики – стоя.</b>		

<p>1.И.п. – О.с. руки на поясе. Повороты и наклоны головы вправо и влево.</p> <p>2. И.п. – О.с. руки на поясе. Поочередное поднимание плеч.</p> <p>3. И.п. – О.с. Прямые руки в стороны, вверх в стороны – о.с.</p> <p>4. И.п. – О.с. Упражнения для рук: круговые движения вперед.</p> <p>5.И.п. – о.с. руки на поясе. Повороты туловища вправо (влево) с выносом пятки, руки согнуты в локтях.</p> <p>6.И.п. – о.с. руки на поясе. Наклон вперед, коснуться руками пола с продвижением рук вперед, вернуться назад руками в исходное положение.</p> <p>7. И.п. – о.с. руки на поясе. Приставной шаг влево и вправо.</p> <p>8.И.п. – о.с. руки на поясе. Прыжки «крестиком»</p> <p>9. и.п. – о.с. ходьба на месте.</p>	<p>6 минут</p>	<p>Спина прямая, следить за осанкой.</p> <p>Плечи поднимать выше, лицо выражает удивление.</p> <p>Руки выпрямлять полностью.</p> <p>Движения точно согласовывать с музыкой.</p> <p>Напрягать мышцы рук, стоящая нога на пятке – прямая, а другая согнута.</p> <p>Спина прямая, живот втянут, ноги не отрывая от пола, колени не сгибать, движения широкие, тянутся за рукой.</p> <p>Держать спину прямо, ноги не сгибать.</p> <p>Следить за осанкой, прыгать легко, помогая себе руками.</p> <p>Следить за осанкой, колени вместе, одновременно делает наклон колен, голова делает поворот в противоположную сторону.</p> <p>Вытягивать ногу до конца, носок тянуть, колени вместе.</p>
<p><b>Инструктор:</b> Ребята, вот мы и подошли к замку Бастинды, который находится на высокой горе. Давайте поможем Страшиле приобрести мозги (найти книгу), а Льву – храбрость. Для этого нам нужно преодолеть препятствия.</p> <p><b>Переходим к основной части.</b></p>		
<p>Доползти до болота</p> <p>Перебраться через болото</p> <p>Перейти пропасть</p> <p>Влезть в гору</p> <p>Пройти по мосту</p>	<p>7 минут</p>	<p>Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Ходьба по наклонной доске.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке вверх.</p> <p>Ходьба по канату.</p>
<p><b>Инструктор:</b> Ребята, мы преодолели препятствия, а теперь чтобы Страшиле вернуть мозги (книгу), а Льву – храбрость, нам надо войти в замок и найти там книгу. Сейчас мы с вами преодолеем еще одно препятствие. Для этого нам надо проползти по тоннелю, где и находится книга. (Дети проползают по тоннелю и находят там книгу). Вот мы и помогли Страшиле вернуть мозги, а Льву – храбрость. А что Бастинда</p>		

<p>сделала Дровосеку? (отняла сердце). Ребята, давайте поможем Дровосеку вернуть сердце. Чтобы помочь Дровосеку надо еще преодолеть одно препятствие.</p>		
<p>1.Метание в вертикальную цель</p>	<p>4 минуты</p>	<p>Следить за осанкой и правильной стойкой. Метание способом от плеча.</p>
<p><b>Инструктор:</b> Ребята, вот мы и преодолели препятствия, помогли Дровосеку вернуть сердце, посмотрите, какое оно. (инструктор показывает, вырезанное из цветной бумаги сердце). Итак, мы вернули Дровосеку – доброе сердце, Льву – храбрость, Страшиле – мозги. Пора нам возвращаться в детский сад. А чтобы вернуться в детский сад побыстрее, мы поиграем. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Вот мы и в детском саду, теперь нам надо немного расслабиться. Малоподвижная игра «Шел король по лесу...».</p>		
<p><b>3.Заключительная часть.</b> Чем сегодня занимались на занятии? Какое доброе дело сделали? В какую игру играли?</p>	<p>2 минуты</p>	<p>Молодцы, ребята! Вы справились со всеми заданиями хорошо. Наше занятие закончилось. Спасибо, До свидания!</p>

