

Образовательная область «Физическое развитие»
Конспект физкультурного занятия «Цветные листы»
(старший дошкольный возраст)

Задачи:

1. Познакомить детей с новым способом применения листов бумаги.
2. Укреплять мышцы плечевого пояса.
3. Упражнять детей в ходьбе по канату, в ползании «паучок».
4. Закреплять ходьбу и бег змейкой, прыжки с продвижением вперед.
5. Развивать ориентировку в пространстве.
6. Развивать мелкую и крупную моторику
7. Развивать ловкость, сноровку, внимательность.
8. Поддерживать интерес к физкультурным занятиям с помощью необычного оборудования.
9. Воспитывать спортивный дух.

Оборудование:

1. Цветные листы бумаги на каждого ребенка (синие, желтые).
2. Обручи 2 шт.
3. Канат 2 шт.

Ход занятия

I. Вводная часть

- Построение в 1 шеренгу, расчет на 1-2.
- Раздача листов бумаги: 1 номера – синие, 2 номера – желтые листы.
- Обсуждение с детьми о том, как мы используем бумагу, обговариваем ее свойства.
- Предлагаю детям использовать листы бумаги и на физкультурном занятии.
- Построение в 1 колонну.

- Ходьба обычная с заданиями для рук: лист перед собой, вверх, вправо, влево.
- Ходьба с высоким подниманием колена, касаясь коленом листа бумаги (лист держим горизонтально).
- Легкий бег по кругу, листок зажат под правой подмышкой, по сигналу переложили лист под левую руку.
- Ходьба обычная, перестроение в одну колонну.

II. Основная часть

ОРУ

1. «Здороваемся»

И.п. – о.с., лист бумаги удерживаем вертикально пальцами рук перед грудью на уровне шеи.

В. – 1-4 - наклон головы вниз – удерживаем лист подбородком.

6-8 - вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

2. «Крыша»

И.п. – ноги узкой дорожкой, лист в опущенных руках вертикально полу.

В.– 1 – лист вперед

2 – лист над головой

3 – лист опустить на голову

4 – лист вверх

5 – лист вперед

6 – вернуться в и.п.

Повторить 6 – 8 раз.

3. «Щит»

И.п. – ноги врозь, лист в вытянутых вперед руках.

В. – повороты вправо – прямо – влево – прямо.

Повторить 6 – 8 раз.

4. «Переложи лист»

И.п. – ноги врозь, руки в стороны, лист лежит на правой ладони.

В.– 1 – 4 – правая рука вперед, накрываем лист левой ладонью, перекладываем лист в левую руку, разводим руки в стороны (лист на левой ладони)

5 – 8 – перекладываем лист в правую руку.

Повторить 6 – 8 раз.

5. «Прятки»

И.п. – о.с. лист держим двумя руками.

В.– спрячем за лист нос, плечи, грудь, живот, колени, пятки.

Усложнение: меняем направление, увеличиваем темп.

Повторить 6 раз.

6. «Дотронься до листа»

И.п. – ноги врозь, лист лежит на полу.

В.– 1 – руки вверх

2 – наклон вниз до листа

3 – руки вверх

4 – вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

7. «Приседание»

И.п. – о.с. лист в согнутых руках перед собой.

В.– 1 – присесть, положить лист

2 – в и.п.

3 – присесть, взять лист

4 – в и.п.

Повторить 4 раза.

8. «Прыжки»

И.п. – лист зажат между коленями, руки на поясе.

В.– подпрыгивание на месте, удерживая лист коленями.

Повторить 10 раз.

9. «Не урони»

И.п. – лист лежит на голове.

В.– медленный поворот вокруг себя, стараясь лист не уронить.

10. Повторить упражнения 8 и 9.

11. «Ветерок»

И.п. – лист держим двумя руками перед собой.

В.– выполнить произвольные махи листом, охлаждаемся.

ОВД

1. Ходьба по канату боком, лист на голове (или удерживаем подбородком).
2. Ползание «паучки». Лист лежит на животе.
3. Выкладываем 2 дорожки из листов бумаги (желтая и синяя).
Через желтую дорожку ходьба и бег змейкой.
4. Прыжки с продвижением вперед через синие листы.

Берем бумажные листы, садимся в круг, складываем самолетики.

Подвижная игра «Самолеты»

На полулежат 2 обруча синий и желтый. Бег врассыпную. По сигналу звенья самолетов собираются по цветам.

III. Заключительная часть

«Самолеты планируют» - плавная ходьба по залу.

Построение в 1 шеренгу.

Итог занятия.