

ОД по физической культуре в подготовительной группе №6 «Лесной переполох, белочкина кладовая!»

*Калашникова Е.Г., физ инструктор
МБДОУ д/с №47 «Ёлочка»
комбинированного вида г. Улан-Удэ*

Цель: создание условий для укрепления здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой, коррекция звукопроизношения с использованием методов и средств физической культуры.

Задачи: повышение функциональных возможностей организма, улучшение здоровья, рационального двигательного режима.

- автоматизация поставленных звуков на основе оздоровительных видов физической культуры.
- развитие у детей физических качеств: общей выносливости, быстроты, силы, координации, гибкости.
- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх.
- способствовать закреплению выполнения ОРУ без предметов, с хлопками;
- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

Оборудование: четыре гимнастические скамейки, два кольца, два больших мяча, конусы, маленькие пластиковые шары по количеству детей, две корзинки, шишки еловые и сосновые, кольца, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

Дети входят в зал под музыкальное сопровождение и строятся в шеренгу.

Инструктор: Группа, равняйся! Смирно! Вольно! Сегодня мы с вами поиграем в интересные игры, к нам пришли гости, поздороваемся с ними.

Инструктор: Сегодня наше занятие будет необычным, мы с вами пойдем в гости к белочке. И посмотрим, что же за переполох в зимнем лесу.

Где живет белочка из рассказа Белкина кладовая?
Какие животные и птицы упоминаются в рассказе?
Сколько кладовых было у белки?
Почему начался переполох?

Ответы детей: В лесу, на дереве.

Глухарь, медведь, енот, кабан, свинья, мыши.

У белки было 3 кладовые и одна открытая, на макушке кедра.

Птицы и мыши пытались забрать запасы белочки.

Инструктор: Ну что ребята!? Вы готовы преодолеть все препятствия, которые встретятся на нашем пути в лесу, и помочь белочке вернуть запасы?

Дети – Да!

Инструктор: Направо, раз, два. По залу, за ведущим в колонне по одному, шагом марш.

Звучит музыкальная композиция. При ходьбе в колонне напоминаю вам, что важно сохранять дистанцию и быть внимательным.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Разминка

Упражнения в ходьбе: Темп средний.

1. Ходьба на носочках, руки подняты вверх.

Речевое упражнение - согласованно с общими движениями произносить изолированный звук «С». 7-8 раз.

2. Ходьба на пяточках, руки на затылке. Вдох - выдох, с произношением утрированного слога «СА». 7-8 раз.

3. Высокое поднятие бедра, руки на поясе. Выдох с утрированным произношением слога «СО». 7-8 раз.

4. Ходьба на внешней стороне стопы. Выдох с утрированным произношением звука «Ш» 7-8 раз.

5. Перекат с пятки на носок. Выдох с одновременным произношением утрированно слога «ША». 7-8 раз.

Упражнения в беге:

1. Повернуться по ходу движения, руки согнуты, бегом - трусцой по залу.

2. Высокое поднятие бедра.

3. Захлест.

4. Прямые ноги.

5. Смена темпа бега. Бег трусцой вперёд лицом.

6. Прыжок.

Инструктор: Вот и вышли на дорожку, хоть устали мы немножко.

Упражнение на дыхание:

На два шага вдох, на 4 выдох, не надувая щеки.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Дед мороз идет по лесу, деревья трещат. Давайте ребята, выполним нейроупражнение с хлопками, на внимательность и смену темпа. Повторяйте за мной.

На счет 1-2-3-4 хлопаем в ладоши, по рукам, по коленям, в ладоши над головой, повторяем движения за инструктором, с разным темпом.

Комплекс Обще развивающих упражнений с хлопками:

1. **Глухарь** И.п. – о.с. руки внизу.

В. – 1 – хлопок прямыми руками перед собой, 2 – хлопок над головой, 3 – перед собой, 4 – и.п. На хлопок, выдохом и одновременным произношением слога «АС» Повторить 6 раз.

2. **Енот** И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

В. – 1 – наклониться, хлопок - прямыми руками у носок ног выдохом и одновременным произношением утрированно слога «ШУ» , 2 – и.п. Повторить 6 раз.

3. **Медведь** И.п. – сиди на полу, руки с обеих сторон.

В. – 1 – поднять прямую правую ногу, хлопок под ногой, выдохом и одновременным произношением утрированно слога «ШЕ». 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой ноги.

Повторить 3 раза.

4. **Белочка** И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

В. – 1 – поднять согнутую в колене правую ногу, хлопок под коленом, 2 – и.п., 3-4 – то же, с левой ноги. На хлопок выдохом и одновременным произношением слога «ОС»

Повторить по 3 раза.

5. **Заяц** И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В. – прыжки на 2-х ногах с поворотом в правую сторону

Повторить по 8 прыжков. Проговариваем ШИШ - КА

6. Дыхательное упражнение.

Инструктор: Вот мы и пришли к белочкиной кладовке. Здесь белочка встретила со своей сестрицей – белкой летягой. Давайте ребята посмотрим, какая белочка сможет быстрее набрать шишки. Для этого нам надо пройти полосу препятствия.

Полоса препятствий. Устанавливается оборудование с помощью детей.

1. Проползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

2. Прокат мяча до конуса.

3. Снять кольцо с конуса, положить в него пластмассовый шарик, с приклеенными изображениями шишек сосновой или еловой, в соответствии с цветом кольца (сортер)

4. Прокат мяча от конуса, до кольца возле скамейки.

5. Проползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

6. Передача эстафеты следующему участнику.

Убирается инвентарь.

Вот ребята, какие вы молодцы. Все справились с полосой препятствия и помогли белочкам дойти до кладовой. Но шишки перепутаны. Надо белочкам помочь и рассортировать шишки в разные корзинки.

Сортер.

В одной корзине лежит по 8 штук шишек ели и сосны. Детям надо разложить их в разные корзинки. Одна команда выбирает еловые шишки, другая сосновые.

Ребята, по команде, На старт, внимание! Шишки, начинаем.

Молодцы. Вы отлично справились. Белочки получили шишки, и теперь им не страшна зима. А мы с вами поиграем еще в одну игру.

Игра Замри - Отомри.

Спокойным темпом, под музыку, по залу шагом марш. По сигналу инструктора «Замри», приседаете на слова, начинающиеся букву с (сушки, семечки, сок, стекло), стоя замираете, на слова, начинающиеся на букву ш (шишка, шапка, шест, шлем). По команде «Отомри» продолжаете движение по залу, шагом, в спокойном темпе.

Упражнение на дыхание.

Инструктор: - Ребята! Как вы себя чувствуете? Как настроение?

Дети: Хорошо.

Инструктор: - Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам помочь белочке? Укажите свои ошибки в выполнении упражнений? Похвалите своего друга, за правильность выполнения упражнений. Ответы детей.

Инструктор. Помните, кто будет стараться и тренироваться, у того всё будет получаться. Занятие окончено, до свидания! Будьте здоровы!