

Конспект занятия «Карта сокровищ»

**Подготовила и провела
инструктор по физкультуре
МБДОУ Мальчевский детский сад
Хачатрян Ю.А.**

Конспект занятия для детей старшего возраста «Карта сокровищ»

Цель: Создание условий для двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и бодрого настроения на весь день. Задачи:

- Образовательные:

Совершенствовать технику основных видов движений таких как:

1. упражнения в равновесии, развивая координацию движения;
2. прыжки на двух ногах с продвижением;
3. метание предмета в цель
4. ползание на четвереньках

- Оздоровительные.

Охрана и укрепление здоровья ребёнка через разные формы двигательной активности: бег, ходьба.

- Воспитательные.

Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях, в здоровом образе жизни.

- Развивающие:

Развивать быстроту, скорость, силу, ловкость, координацию, выносливость, интерес к физкультуре.

Оборудование: скамейка, подушки 8 шт., 30 мячей маленьких, 4 скакалки, 2 дуги, 2 дощечки со следами монстра, 1 коробка-монстр, 3 шапочки «Монстрики», медальки по количеству детей.

Ход занятия

Дети проходят в зал строятся в шеренгу. На полу лежит конверт.

Физинструктор: Здравствуйте ребята! А чей это конверт? На нём написано «Для самых сильных, смелых, ловких». Наверное, это для вас? Вы же сильные? Смелые? Ловкие?

Дети: Да!

Физинструктор: Давайте откроем? Смотрите здесь настоящая карта сокровищ и записка на ней написано, что только любитель приключений пройдёт весь путь и найдёт приз. Хотите вместе со мной отправиться на остров в поиске сокровищ? Тогда в путь!

Ровняйся! Смирно! На право!

1. По залу шагом марш! Обычный шаг, руки на поясе.
2. Впереди нас ждут преграды. Вода. Пройдём её на носочках, руки вверх.
3. А теперь по горячему песку. На пяточках, руки за голову
4. Через поваленные деревья. Высоко поднимая колени. Руки на поясе.
5. Через заросли в полуприсяде руки вперед.
6. А теперь поторопимся. Лёгкий бег. Бег захлестом.
7. Обычный шаг. Восстанавливаем дыхание. Строимся в шеренгу.

Физинструктор: И вот мы пришли на берег морской. Давайте осмотримся вокруг и решим куда нам двигаться дальше. В шахматном порядке по залу разойдись.

Общеразвивающие упражнения

1. «Посмотри вокруг»

И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1- руку ставим козырьком смотрим вправо. На счет 2 – И.П. На счет 3 смотрим влево.

2. «Деревья, кусты»

И.П. Ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет 1- встаем на носочки, руки вверх, на счет 2- приседаем, обхватываем колени.

Увидели море.

3. «Море волнуется» Наклоны влево, вправо руки на поясе.

4. «Пловец» Махи руками сперва вперед, потом назад.

5. «Черепашка» Приседания стоя на коленках.

6. «Гребля» И.П Сидя ноги расставлены. На счет 1- наклонится руки вытянуть вперед. На счет 2-И.П.

7. «Кораблик» Лежа на животе, вытягиваем руки вперед, ноги поднимаем.

8. «Ура! Приплыли» Прыжки на месте. Ноги вместе, руки на поясе. Ноги врозь, руки вверх.

Основные виды движений

Физинструктор: Так, давайте посмотрим на карту. Ага! Смотрите нам надо перейти через ущелье по узкому мосту, преодолеть ручей и перебраться через болото.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки в стороны.
2. Прыжок в длину
3. Прыжки «С кочки на кочку»

Физинструктор: Давайте посмотрим на карту куда нам двигаться дальше? Смотрите, нам надо пройти в пещеру, пройти по следам монстра и накормить его мячиками.

4. Проползти под дугами.
5. Прыжки по следам монстра, с поворотами туловища, руки на поясе.
6. Забросить мячик в коробку.

Физинструктор: Ура! Мы справились. Смотрите какой здесь сундук, там наверное настоящие сокровища.! Прежде чем открыть сундук, давайте поиграем.

Игра «Монстрики!»

Считалочкой выбираем 3 «Монстров». На площадке скакалками отмечаем две границы, внутри которых находятся монстры, а дети стоят на одной стороне площадки.

Монстрики говорят слова:

-Ты преграду не пройдёшь,

В лапы к монстру попадёшь!

После этих слов дети перебегают, с одной стороны площадки на другую, а монстры их ловят. Те, кого не поймали –победители.

Открываем сундук, в нём медали. Раздаём детям.

Физинструктор:

А теперь нам надо вернуться домой, кто помнит дорогу? Какие препятствия мы проходили? Какое было сложное? Какое простое?

Ответы детей.

Раздаётся стук из сундука. Открываю там бутылка с запиской.

Читаю записку:

«Послушай моря ты прибой

И попадёшь ты вмиг домой»

Релаксация

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, звучит мелодия «Шум моря». После этого дети встают.

Физинструктор: Вот мы и вернулись в детский сад. Вы большие молодцы!

Дети поворачиваются и за направляющим выходят из зала.