

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение Детский сад № 472*

Методическая разработка

**Сценарий занятия по физической культуре для детей старшей группы
«Ни зимнюю рыбалку»**



Подготовила:

инструктор по физической культуре

Власова М.П.

г. Екатеринбург- 2019 г

Цели и задачи:

-Закреплять умение детей в выполнении разных видов бега;
-Развивать двигательные качества и способности детей: ритмичность, произвольность мышечного напряжения и расслабления, общую выносливость, ловкость, силу, быстроту.

Оборудование:

Гимнастическая скамейка 1 шт., 2 дуги для подлезания, канат 1шт., средние кубики 4шт.

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Скажите, пожалуйста, какое время года сейчас?

Отвечают

Воспитатель: Я слышала, что зимой с давних времен, люди, чтобы поймать рыбу, ходили на зимнюю рыбалку! Чтобы не заболеть, они тепло одевались и брали с собой горячий чай! Я предлагаю вам отправиться сегодня со мной в зимний лес на речку и немного порыбачить, согласны?

Дети: «Да!»

Воспитатель: начинаем путешествие! Поднялись на носочки, руки за головой

– ходьба в колонне по одному на носочках;

- ходьба на пяточках; обычная ходьба;

Воспитатель: Заходим в лес, а там ветер дует, снежинки поднимает, давайте убежим от них, чтобы не замерзнуть!

- бег змейкой;

- ходьба обычная с упражнениями на дыхание;

(осторожно,кочки)

-прыжки из стороны в сторону; обычная ходьба.

Воспитатель: Ребята, вот мы и пришли на речку. Холодно тут, да? Давайте согреемся!

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. И.п.: о. с. 1, 3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.
2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – голову повернуть вправо; 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1, 3 – наклон вниз, руками достать пятки с внешней стороны; 2, 4 – и.п.
4. И.п. о.с., руки на поясе. Носок правой ноги на себя, махи ногой взад, вперед 8 раз. Тоже левой ногой.
5. И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон вправо, левую руку тянем над головой в сторону наклона; 2 – и.п.; 2 – то же влево; 4 – и.п.
6. И.п. Стоя на коленях руки вытянуты вперед. 1- сесть справа от ног; 2 – и.п.; 3 – то же справа от ног; 4 – и.п.
7. И.п. о.с., Прыжки с чередованием рук и ног (лыжи) и ходьба.

Воспитатель: Согрелись? Теперь нужно найти самое рыбное место! Для этого вам нужно пройти необычный путь! Я вам сейчас расскажу и покажу.

1. Ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке (бревну)
2. Прыжки через кубики (кочки).
3. Пролезание под дуги (под ветками).

Воспитатель: Ну, всё ребята, мы на месте, я думаю, что это самое рыбное место. Отгадайте, как мы будем ловить рыбу? Есть у меня большая-большая удочка! Смотрите! (показывает канат). Давайте поиграем в рыбака и рыбок! Кого не успел перепрыгнуть через удочку, того поймала!

Подвижная игра «Рыбак и рыбки»

Воспитатель: молодцы, ребята, много мы рыбы наловили, всех почти поймала! Устали? Давайте отдохнем, послушаем птичек, которые здесь живут.

Расслабление (лежа на спине, с закрытыми глазами под пение птиц)

Воспитатель: Ребята, наше путешествие заканчивается. Пора нам возвращаться в садик. Спокойная ходьба.