

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 4 «Березка» комбинированного вида II категории»  
Дзержинского района Красноярского края

**Конспект непосредственно образовательной  
деятельности по физической культуре с использованием  
нетрадиционного оборудования для детей  
подготовительной группы.**

**Тема: «Тренируясь и играя, мы здоровье укрепляем!»**

Инструктор по физической культуре: **Балакина Вера Викторовна.**

**Цель:** применение нетрадиционных средств на занятиях по ФК, как эффективное средство для привлечения детей к физической культуре.

**Задачи:** Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре; прыжки на двух ногах.

### **Вводная часть.**

Вход детей в зал под музыкальное сопровождение. Построение в шеренгу, равнение.

- «Равняйся!», «Смирно!» «Физкульт привет!» Ребята, когда я была маленькой, такой же как вы сейчас, я мечтала стать спортсменкой. Как вы думаете, почему?

(Потому что спортсмены сильные, смелые, ловкие, быстрые, выносливые, у них красивая осанка, они редко болеют).

- Да, вы совершенно правы. Не все конечно становятся спортсменами. А сегодня на занятие мы продолжим заниматься спортом, будем тренировать и укреплять свой организм. Готовы? Тогда начнём!

Повороты на месте налево 1-2, налево 1-2, кругом 1-2.

– На право! за направляющим (имя ребёнка) на лево в обход по залу с левой ноги «Шагом марш».

1. Ходьба в колонне по одному со сменой темпа и с выполнением заданий.

- Кто шагает по дороге, тот со скукой не знаком. Нас вперед ведут дороги, любим мы ходить пешком (плечи расправлены, руки работают правильно, спину выпрямили, голову подняли).

2. Ходьба на носках, руки вверх

- Руки в замочек сомкнули, подняли вверх и вывернули наизнанку. На носочках мы идем, никогда не устаем. Соблюдаем дистанцию! (руки прямо в локтях не сгибаем, спина прямая, голову подняли).

3. Ходьба на пятках, руки за головой.

- Внимание! мы на пяточках пошли и здоровье обрели (руки за головой, локти раскрыли как книжку. спина прямая, голову подняли).

Ходьба без задания.

- Внимание! Переходим на бег с заданиями и со сменой темпа. Во время бега следим за дистанцией.

4. Бег приставным шагом боком (руки на поясе, лицом в круг(1 круг), спиной в круг (1 круг)).

5. Медленный бег, быстрый бег. (темп меняется под звуки бубна или музыкальное сопровождение 2 раза).

- Внимание! Переходим на ходьбу, восстанавливаем дыхание. Спокойная ходьба, руки через стороны медленно вверх «вдох» через нос, руки через стороны медленно вниз «выдох» (2 раза). За направляющим (имя ребенка) берем пакеты и через середину зала в три колонны разойдись.

- Первая колонна направляющий (имя ребенка). Вторая колонна направляющий (имя ребенка). Третья колонна (имя ребенка) (размыкание в колоннах на вытянутые руки вперед).

### **Основная часть.**

#### **ОРУ с пакетами.**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, пакет в руках за спиной в низу; 1- наклон головы вперед; 2- вернуться в и. п.; 3- наклон головы назад; 4- в и. п.; 1- наклон вправо; 2- вернуться в

и.п.;3- наклон влево; 4- и. п.(6-7 раз)

2.И. п.: основная стойка, пакет в руках внизу; 1–2 – пакет поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–7 раз)

3.И. п.: ноги шире плеч, пакет в обеих руках внизу; 1 – пакет вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 – прямо, пакет вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же в левую сторону (при поворотах туловища ноги не сдвигать), повторить (6–7 раз);

4.И. п.: ноги на ширине плеч, пакет в обеих руках внизу; 1– поднять руки с пакетом вверх; 2- наклониться, положить пакет; 3- руки вверх без пакета; 4 – вернуться в и. п. без пакета, руки на пояс; 1- руки вверх; 2- наклонится, взять пакет; 3- поднять руки вверх с пакетом; 4- и.п.; повторить (6–7 раз);

5.И. п.: стойка на коленях, пакет в обеих руках внизу; 1 – пакет поднять вверх; 2 –3 наклон вправо, влево; 4 – вернуться в исходное положение, (6–7 раз);

6.И. п.: сидя ноги вместе, пакет слегка зажат стопами ног, руки в упоре сзади; 1- поднять ноги с пакетом вверх; 2-3 удержать позу; 4 – исходное положение, повторить (6–7 раз);

7.И.п.: ноги вместе, пакет внизу у ног; прыжки под счёт 1-4 вперед ноги врозь, пакет между ног на полу, руки на поясе; прыжки на счет 5-8 назад; Обратный счет 8-1 ходьба на месте перед пакетом (2 раза).

8. Упражнение на восстановление дыхания. «Часики» - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) – назад (выдох) произносить: «Тик-так».

-Молодцы, ребята вы прекрасно справились с подготовкой нашего организма к основным нагрузкам! Продолжим, тренировку?(-Да).

-Внимание! Группа в одну колонну по залу «Шагом марш», первая колонна за (имя ребенка), вторая колонна (имя ребенка), третья колонна(имя ребенка). Колонна на месте «Стой! Раз, два!» На лево 1-2. На 1-2 рассчитайся! Первые номера стоят на месте, вторые делают два шага назад. На право, колонна первых номеров за (имя ребенка) проходит к координационной лестницы для ползания. Колонна вторых номеров проходит к координационной лестницы для прыжков (объяснение основных видов движения).

## **ОВД**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (для детей вторых номеров). Ходьба по гимнастической скамье на носках (для детей первых номеров). После ходьбы по скамье переходят к координационной лестнице.

2.Ползание на четвереньках в прямом направлении с использованием координационной лестницы. Дети после скамьи подходят к лестнице, встают в упор на руки и колени и проползают в первую ячейку. Пропустив вторую, пролезают в третью. Закончив упражнение встают в конец своей колонны.

3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» с использованием координационной лестницы. И. п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены, мешочек зажат между колен, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. Выполнив основные виды движения на одной полосе препятствий, группы детей

меняются местами. По два раза на каждой полосе препятствий.

Уборка оборудования при помощи детей.

-Вы молодцы! И вы уже сегодня, сильнее чем вчера! И мы продолжаем укреплять наш организм для будущих побед! Поиграем в игру «Рыбаки и рыбки», будем развивать внимание, ловкость и быстроту (игра с использованием парашюта). Дети делятся на две команды рыбаки и рыбки. Рыбаки держат парашют (сеть, невод) с двух сторон за края. Дети рыбки стоят с одной стороны парашюта. По сигналу или началу музыки дети рыбаки поднимают и опускают парашют вверх и вниз. Дети рыбки пробегают под парашютом туда и обратно. По сигналу или окончании музыки рыбаки опускают парашют и кто из рыбок не успел выбежать из под парашюта, выходят из игры. Игра повторяется. После двух раз, команды меняются ролями.

### **Заключительная часть.**

Малоподвижная игра « Самый ловкий!»

(дети встают в две шеренги парами, между ними лежит снежок, воспитатель называет части тела, дети показывают на себе, как только скажет слово «снежок» – кто быстрее его возьмет, тот самый ловкий.)

-Ребята, на я предлагаю вам не много отдохнуть, расслабить своё тело и мышцы, что не мало важно для здоровья организма после хорошей тренировки. Давайте встанем в круг и сядем на колени. Представим, что мы – птицы белые голуби, крылья которых крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются, становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Вы дышите свободно и спокойно, слушайте музыку и что я вам говорю.

Поднимаем правое крыло вверх, плавно и спокойно.

Опускаем вниз плавно и спокойно.

Поднимаем левое крыло вверх, плавно и спокойно.

Опускаем вниз плавно и спокойно. (2 раза повторить)

Поднимаем оба крыла вверх, медленно и спокойно и опускаем. (2 раза повторить)

Поднимаем правое крыло вверх. Опускаем. Поднимем левое крыло вверх.

И вот голубь расправил крылья и взлетел, он летит то вверх то вниз и поднимаясь выше и выше (встаем с колен на ноги), он опускается на землю. (Повторяем движения с начала). Голубь улетает и летит свободно и легко.

Вот мы и полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день!

-Ребята, я получила огромное удовольствие от занятия с вами и у меня прекрасное настроение! А у вас, какое настроение?(Хорошее).

-А если хорошее настроение, значит вы здоровы мои будущие спортсмены! На право, за направляющим из зала шагом марш! (под музыкальное сопровождение дети уходят).