

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 190»
Гидростроителей ул., д.30, Краснодар, 350065, тел.266-42-13,
тел./факс (861)237-29-38, e-mail- mdou@ds-190.ru

Конспект
игровой ситуации
по физической культуре
«Золотой ключик»
старшая группа

Составила инструктор по
физической культуре Кот И.В.,

Программные задачи:

1. Учить ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, обращая внимание, чтобы смотрели вперед, голову не опускали, ноги держали вместе.
2. Закреплять умение прыгать двумя ногами с кочки на кочку, продвигаясь вперед.
3. Совершенствовать ходьбу по канату боком приставным шагом.
4. Воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи.

Оборудование: кочки; канат; ориентиры; дуги; гимнастические скамьи; маты.
Место проведения - спортивный зал.

Содержание работы	Дозировка	Методические указания
I. часть Вводная 1. Построение в шеренгу	1 мин	<p>Дети входят в зал и встают в одну шеренгу. Здравствуйте ребята! Вы любите сказки? (Да). Хотите отправиться в сказку, а какую вы сейчас отгадаете.</p> <p>Деревянный озорник. Из сказки в нашу жизнь проник. Любимец взрослых и детей, Смелчак и выдумщик затей. Проказник весельчак и плут, Скажите, как его зовут? (Буратино)</p> <p>Ребята, он хочет помочь своим друзьям куклам найти золотой ключик, чтобы спастись от злого Карабаса – Барабаса, но им нужна наша помощь. Давайте поможем. Куклы узнали тайну, где находится ключик, и хотят нам рассказать. Отправляемся в путь</p>
2. Разновидности ходьбы - обычная - с высоким подниманием колена - на носках - на пятках	2 мин	<p>На право! На лево, в обход шагом – Марш! Собирайтесь-ка, друзья, отправляться в путь пора! Весело шагаем, ноги поднимаем!</p>
3. Игра на внимание - «Присядь»	3 раза	<p>Мы на пальчиках идем, прямо голову несем! Мы на пяточках идем, руки на пояс кладем. А теперь мы все присели, друг на друга посмотрели.</p>
4. Бег в среднем темпе		<p>Легким бегом побежали, никого не обогнали.</p>
5. Ходьба: - быстрым шагом; - обычным шагом.	1,5 мин	<p>Снова весело шагаем, руки вверх и в стороны поднимаем, а потом их опускаем. Грудью воздух мы вдыхаем и тихонько выдыхаем.</p>
- упражнение на восстановление дыхания	1 раз	<p>Ребята, вот мы пришли к сказочному кукольному театру, где все куклы были марионетки. Давайте возьмем веревочки и выполним упражнения как куклы.</p>

<p>6.Перестроение через центр в движении II.часть Основная 7.ОРУ 1.И.п.- узкая стойка, руки внизу. 1- руки вверх, 2- вернуться в и.п. 3-4 то же самое. 2. И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1- поворот вправо, 2- И.п. 3-поворот влево, 4- И.п. 3. И. п.- сидя на полу, ноги врозь, косичка у груди. 1-наклон вперед - косичкой коснуться пальцев ног. 2- И.п. 3-4-тоже к другой ноге. 4. И.п.- О.с. руки согнуты в локтях 1-выпад правой ногой в сторону, 2- И.п. 3- выпад левой ногой в сторону 4-И.п. 5.И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки внизу. 1- руки согнуть в локтях, мах правой ногой вперед, 2- И.п. 3-руки согнуть в локтях, мах левой ногой вперед, 4-И.п. 6.И.п.-О.с. 1- присесть, руки вперед 2- И.п. 3-4- то же самое. 7. Прыжки на двух ногах правым (левым) боком через косичку. 8.Дыхательная гимнастика</p>	<p>8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 30-3 раза</p>	<p>Через центр двойками – марш! (по ходу движения размыкаются).</p> <p>Спинку держим прямо, смотреть вперед, не спешим, слушаем счет, прогнуться, посмотреть на палку.</p> <p>Ноги от пола не отрываем, слушаем счет, смотреть вперед.</p> <p>Спинку держим прямо, наклоняемся ниже, колени не сгибаем, выполняем все дружно, слушаем счет.</p> <p>Ногу, которую ставим в сторону – сгибаем в колене, нога, которая остается на месте – прямая. Спинку держим прямо.</p> <p>Ногой касаемся косички, носочек смотрит в пол, не спешите, держим равновесие.</p> <p>Пятки вместе, носки врозь, спинку держим прямо, смотреть вперед, пятки от пола отрывать, колени разводим в стороны.</p> <p>Прыгаем на носочках, легко. Дышим носом.</p>
---	--	--

<p>9. О.Д.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>2. Подлезание под дугу боком (в группировке).</p> <p>3. Ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>4. Прыжки с кочки на кочку (с продвижением вперед).</p> <p>10. П/и – «Ловишка»</p> <p>11. П/и – «Найди, где спрятано»</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>1 раза</p>	<p>Смотреть вперед. Дышим спокойно, не спешим, восстанавливаем дыхание. Ребята, мы познакомились с куклами, теперь пора нам отправляться на поиски золотого ключика, а вот и подсказка. Как вы думаете что это? (болото) Верно. Вспомните сказку, кто живет на болоте? Верно, добрая черепаха Тортила и значит, ключик находится у нее. Быстрее отправляемся в путь. Перед нами узкая пещера и нам надо проползти через нее. Ноги держим вместе, голову не опускать, подтягиваемся руками. А теперь надо подлезть под колючим кустарником Сгруппироваться: голову наклонить вниз (подбородком коснуться груди), руками обхватить колени. Выполнять упражнение, не спеша, боком. А вот и река, на нашем пути, через нее мы пройдем только по мосту. Будьте осторожны Спинку держим прямо, не спешите, руки в стороны, держим равновесие. И наконец, мы добрались до болота, а болото мы преодолеем, прыгая с кочки на кочку. Прыгать легко, на носках, помогаем руками. Ребята, а вот и черепаха Тортила, она очень хочет помочь Буратино и его друзьям, но забыла, куда положила ключик, давайте его найдем. Но к нам кто-то идет. Ребята, кто это? Здравствуй кот – Базилио. Ты хочешь помешать ребятам найти ключик? Но сначала догони их? Не смог поймать ты наших ребят, уходи к своей лисе – Алисе, и не мешай нам. (Базилио уходит). Устали? Нет? Ну, тогда пришла пора, поискать нам золотой ключик! А вот и ключик, его нашла Машенька, посмотрите какой он красивый и волшебный. Его мы передадим Буратино, он будет очень рад, помочь своим друзьям. Спасибо вам ребята за помощь! А сейчас нам пора возвращаться домой. Закройте глазки и скажите волшебные слова: «Раз, два, повернись, снова дома – очутись!»</p>
---	---	--

