

Конспект

Занятия в подготовительной группе

На тему: «Путешествие в Государственный Кавказский Природный Биосферный Заповедник».

Инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад №2 ст. Павловская
Краснодарского края
Морозова Ольга Николаевна

Задачи:

- способствовать общему укреплению здоровья детей: улучшат функции внешнего дыхания, предупреждать нарушение осанки, осуществлять профилактику плоскостопия, прививать навык правильного дыхания;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движений, определённые программой и содержанием занятия;
- развивать физические(выносливость, ловкость) и волевые (выдержку, настойчивость) качества; эмоциональную сферу ребёнка, память, внимание, речь;
- воспитывать основы национального самосознания, любовь к родному краю; повышать неспецифическую сопротивляемость организма; расширять кругозор детей.

Оборудование и инвентарь:

- гимнастические скамейки
 - мягкий модуль
 - мячи малого диаметра с шипами (по количеству детей)
 - гимнастические палки (2 шт.)
- Место проведения: спортивный зал.

Ход занятия:

Дети входят в зал и приветствуют всех гостей по м. Т.А.Боровик. «Слово - Здравствуй» сл. Евгений Зенько.

Слово «Здравствуй»

Много значит для людей.

Поздоровайтесь с друзьями

Все Вы поскорей!

Здравствуй - встречу начинает,

Здравствуй - дружбе помогает.

Каждый это слово ждёт,

Когда друг к нему придёт.

Здравствуй, я тебе скажу-

Улыбнись в ответ.

Здравствуй, так я покажу-

Это мой тебе привет!

Здравствуй, я тебе скажу-

Улыбнись в ответ.

Здравствуй, так я покажу-

Это мой тебе привет!

Привет!

Инструктор ФК - Ребята, какое сейчас время года? А что происходит в природе с приходом весны? Как ведут себя животные и растения?

А Вы хотите со мной отправиться в путешествие?

Скажите как называется край в котором мы живём?

Давайте с Вами отправимся в Заповедник! Если мы с Вами посмотрим на карту Краснодарского края, то мы видим, что в Южной части Краснодарского края находится Государственный Кавказский Природный Биосферный Заповедник. На карте кажется что это маленький участок, но на самом деле это огромная территория где есть горы, пещеры, скалы, реки, водопады, ущелья, леса, луга поросшие красивыми цветами. В этом заповеднике водится огромное количество животных, птиц, насекомых, многие из которых занесены в «Красную книгу». Ребята, а кто знает, что это такое «Красная книга»? Так вот, прежде чем отправиться в путешествие, давайте заучим несколько правил поведения в Заповеднике, чтобы не напугать животных и не навредить растениям.

(Показ слайдов « Кавказский Заповедник»).

1. Не шуметь.

2. Не ломать ветки деревьев, не рвать цветы.

Молодцы, всё Вы знаете! Я предлагаю отправиться в путь!

Ходьба по залу: (под музыку из кинофильма «Приключение электроника», «Мы маленькие дети, нам хочется гулять» композитора Евгения Крылатова).

- на носках;

- на пяточках;

- ходьба с переступанием через различные вертикальные препятствия

(кегли, кубы, резиновый жгут и т.д.)

- ходьба с сочетанием перешагиваний через горизонтальные и переступанием через вертикальные препятствия;

- обычный бег (в лёгком темпе);

- бег с захлёстыванием голени назад;

- бег с широкой постановкой стоп.

Инструктор ФК: - Ребята! Мы с Вами поднялись высоко в горы. Какой здесь кристально-чистый воздух. Давайте посмотрим, какая вокруг красота!

Выполним в этом чудесном месте, где так много чистого воздуха дыхательные упражнения.

(показ слайдов «Кавказские горы»).

1) « Насос». Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы.

И.п. - о.с.

1 – наклон в сторону (вдох);

2 – И.п., произносится звук «с-с-с» (10-12 раз).

2) « Ёжик». Ёжик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с.

1- повороты головы вправо (короткий шумный вдох носом);

2- поворот головы влево (выдох через полукрытый рот).

3) « Гуси летят». Гуси высоко летят, на детей они глядят.

1- Руки поднять в стороны - (вдох).

2- Руки опустить вниз со звуком «г-у-у» - (выдох).

4) «Вырасти большой». Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.

И.п. - о.с.

1- поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2-опуститься на всю ступню (выдох). Произнести звук « У-х-х».

(показ слайдов «Лес в Кавказском Заповеднике»).

Инструктор ФК:- Отправляемся дальше. Давайте спустимся с высоких гор и зайдём в лес. В лесу много различных деревьев, некоторым из них более 100 лет. В этом месте я предлагаю сделать зарядку, чтобы окончательно наш организм был готов к дальнейшему путешествию.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2-руки за голову; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (8 раз).
2. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс.1-2- повороты туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3-4- исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).
3. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс.1- руки в стороны; 2-наклон вперёд, коснуться пола между носками ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение (6 раз).
4. И.п. – лёжа на спине, руки прямые за головой.1- поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 – вернуться в исходное положение.(6 раз).
5. И.п. – основная стойка, руки за голову.1-поднимаясь на носки, руки вверх; 2- вернуться в исходное положение (6-7 раз).

б. И.п.- основная стойка, прыжки с поворотом на 180°(6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.

(фоновый звук « Звуки леса»).

(показ слайдов «Реки и водопады Кавказского Заповедника»).

Инструктор ФК - Ребята, а Вы знаете, что в Заповеднике, протекают самые настоящие горные реки. Тающие снега дают им своё начало и они стремительным потоком через луга и леса пронизывают весь Заповедник, местами образуя красивые шумные водопады. А вот смотрите, через горную быструю реку можно пройти как по мостику по сваленному от ветра дереву!

Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. (использованы упражнения для укрепления «мышечного корсета» позвоночника).

1. И.п. – сидя на скамейке продольно, держась за дальний край скамейки

1-поднять прямые ноги вверх

2-3 -удержать положение

4-И.п.

2.Ползание по гимнастической скамейке на животе.

« Носильщики» - перенести кубик, с помощью ног из одного места в другое

(ноги прямые, носки тянуть, захват кубика без помощи рук).

3.И.п. – сидя «верхом» на скамейке – продвижение вперед в сочетании с разворотами вокруг вертикальной оси, держа в руках гимнастическую палку (сплав по горной реке на байдарках).

(Фоновый звук « Шум горной реки»).

(показ слайдов «Альпийские луга в Кавказском Заповеднике»).

Инструктор ФК – Посмотрите, где мы оказались! Это же знаменитые Альпийские луга! Какая красота, сколько здесь цветов! Давайте с Вами представим историю одного цветка!

(«Пробуждение цветка» модель Т.А.Боровик) музыка неизвестного автора.

И.п.: Дети стоят в кругу (полукругом).

1 фигура: И.п.: Дети сидят на корточках

« собирают землю руками в горку»

«сажают семена» - поочерёдно то правой, то левой рукой (4 раза).

«цветок растёт» - сначала правая рука поднимается вверх, затем с ней переплетается левая, обеими руками тянутся вверх.

Делают из ладошек «бутон», вращают руками.

«раскрывается бутон» - раздвигать пальцы, начиная с мизинца.

«бабочки порхают над цветком» - скрещенные кисти рук, быстрое вращение.

«мотыльки» - соединив пальцы «щепотка соли», раскрывать их поочерёдно, то левая, то правая рука (очень быстро).

«морская волна» - ноги на ширине плеч, полукруговые движения рук перед грудью.

«солнце» - руки подняты вверх, медленные повороты вправо, влево.

«дельфин» - сложить ладони перед грудью, поднять вверх над головой, потянуться, «волной» опустить вниз, пружинка.

«полёт птицы» - ноги вместе, руки в стороны, плавные взмахи руками.

«горная река» - ноги на ширине плеч, быстрые вращение рук перед грудью, согнутых в локтях.

«речная волна» - ноги на ширине плеч, поочерёдное движение рук в виде «змейки».

«цветок благоухает» - запястья рук сомкнуты, пальцы разведены в стороны, ноги на ширине плеч, перекатывание с ноги на ногу.

Перестроение в круг, сходятся в круг, руки вверх – «букет альпийских цветов».

Возвращаются на место.

Обе ладони прижимают к груди и протягивают руки вперёд «тепло и запах цветов дарят людям».

Инструктор ФК – Ребята, путешествуя с Вами по Заповеднику, мы даже не заметили его обитателей – диких животных.

Это, наверное, потому что мы выполнили все правила поведения. На самом деле их здесь очень много. В Заповеднике обитают 89 видов млекопитающих, 248 видов птиц, 15 видов пресмыкающихся и более 10 тыс. насекомых.

(показ слайдов « Животные Кавказского Заповедника»).

Инструктор ФК – Ребята посмотрите, полная корзина ежей (массажных мячей малого размера), неспроста они забрались к нам в корзину! Я думаю, они приглашают нас на массаж (под музыку Г. Гладкова «Ёжик»).

1). Массаж кистей рук.

Ребята в кружок собираются,

А ёжики в ручки собираются.

Ёжик, ёжик ты колючий, покатайся между ручек.

Мячик катается, ладошка улыбается.

Детки стараются, ёжик медленно катается.

Вдруг он быстро побежал, побежал.

На ладошку нажал.

Посмотри-ка, ямки стали, а ладошки не устали.

2). Массаж правой и левой руки.

Катаем мячик вверх и вниз по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно).

3).Массаж груди.

Мячик катаем ладшкой по кругу на груди.

4).Массаж спины.

Дети поворачиваются по кругу, встают на колени и пододвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг - другу, катают мячик вверх вниз, затем по кругу, по сигналу дети поворачиваются в другую сторону и снова делают массаж спины.

5).Массаж ног.

Дети снова садятся на пол лицом в круг, вытягивают ноги. Дети делают массаж правой ноги, затем левой.

6).Массаж стоп.

Положить мяч на пол, прижать его правой стопой, покатавать мяч вперёд-назад, слегка надавливая на мяч. То же с левой стопой.

Инструктор ФК:

Ну вот и всё, ребята! Нам пора возвращаться. Мы с Вами провели удивительное путешествие. Узнали много нового. И теперь Вы знаете, что в нашем Краснодарском крае есть удивительно-красивое место Кавказский Заповедник. В 2014 г. Будет проходить у нас в стране Зимняя Олимпиада, которая будет проходить на территории этого Заповедника.

Выход: по м. Т.А.Боровик. « Что мешает дойти до садика».

сл. Олег Григорьев.

Стрекозы, жуки и кузнечики
Летают, жужжат и снуют
Летят, ползут,
Свистят, растут.

Сбивают с пути человечков
До садика дойти не дают

Летя, ползут,
Свистят, растут.

Что там в ямке
Что на полянке
Как изменился пруд
Не отставай ! Иди скорей!
В сад опоздаем! Ну, ротозей!

Ранняя у нас нынче весна
А скоро прикатит и лето
Большая выдержка детям нужна
До сада дойти мешает всё это.

Инструктор ФК:

Ребята, а что больше всего Вам понравилось в нашем путешествии?
Как прекрасна весна! И очень красива природа с приходом весны!
Интересно, а у наших гостей в душе весна уже проснулась? Давайте спросим!

Прощание по м. Т.А.Боровик, сл. Роман Сефф.
« В каждом человеке живёт весна».

В каждом, каждом человеке
Прячется, прячется весна
Если ты печален, значит, спит в тебе она
Но когда прохожий
В хмурый день, дождливый
Закричит: «Ку-ка-ре-ку!»
Как петух счастливый.
Если вдруг он запоёт
Стоя прямо в луже, стоя прямо в луже
Это значит, в нём весна вылезла наружу
В каждом, каждом человеке
Прячется, прячется весна
Если ты надутый и сердитый
Долго будет спать она
Подумай!

