

Конспект открытого занятия по физической культуре с использованием степ платформ в подготовительной группе

Тема: «На помощь к Золотой рыбке»

Программные задачи:

Оздоровительные задачи: укрепление здоровья, повышение работоспособности организма, формирование правильной осанки.

Образовательные задачи: формирование двигательных умений и развитие физических качеств.

Воспитательные задачи: всестороннее гармоничное развитие ребенка (учить выполнять посильные трудовые поручения, закреплять навыки сбора и раздачи спортивного инвентаря, учить действовать в соответствии с правилами игры, воспитывать чувство сопереживания).

Оборудование: степ-платформы (11 шт.), конусы-стойки, схемы расстановки платформ, наклейки на форму 3-х цветов, мешочки с песком, экран, видеопроектор.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Ребята входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте ребята! Меня зовут Наталья Сергеевна, и я сегодня пришла к вам на занятие. Хочу с вами познакомиться и посмотреть, сколько всего вы знаете и умеете. Ребята, а вы любите сказки? *Ответы детей.*

Инструктор: Молодцы, а вот расскажите, знаете ли вы «Сказку про золотую рыбку»? *Ответы детей.*

Инструктор: Правильно, а где она жила? Точно. Рыбка не простая, а сказочная, волшебная. И сказке этой уже много-много лет. А как вы думаете, как сейчас живет рыба? Давайте-ка у нее и спросим.

Видео с золотой рыбкой.

Рыбка: Здравствуйте мои друзья!

Грустной стала жизнь моя

Засоряют прудик мой

Как вернуться мне домой.

Там бутылки свалка грязь
Можно там совсем пропасть.
Рыбки все уже уплыли
А спасатели, не вы ли?

Инструктор: Вот беда, ребята, может, мы поможем рыбке очистить пруд от мусора и вернуть других рыбок? (*Ответы детей*) Рыбка мы тебе поможем.

Рыбка: Тогда вот вам волшебные ступеньки, они пригодятся вам!

Инструктор: Теперь мы не просто ребята, а настоящие спасатели. Равняйся, смирно.

Инструктор: Всем спасателям полагаются опознавательные знаки. На ваших футболках есть цветные квадраты. Они помогут нам!

Инструктор: Ну что мы готовы, предлагаю вместе изучить волшебные ступеньки, в путь.

Разминка.

Инструктор: Думаю, они нам и правда, пригодятся. А как вы думаете, зачем? (*Ответы детей*)

Инструктор: Нам предстоит проплыть по волнам. Поэтому нужно срочно построить корабль. Взгляните на экран. Вы должны построить корабль в соответствии со схемой на экране. Цвет ступеньки – это цвет квадрата на ваших футболках.

Строим корабль (схема1)

Инструктор: Корабль есть, теперь только нужен попутный ветер.

Упражнение на дыхание.

Ветер-ветер помоги
Наш корабль подтолкни.

Инструктор: Ну, вот мы и на месте. Но перед тем как отправиться на очистку пруда, нам нужно хорошенько размяться. И ступеньки нам помогут. Смотрите на меня и у нас все обязательно получится.

ОРУ со степ-платформами.

1. И.п. стоя, платформа перед собой, ноги на ширине плеч. Хлопки в ладоши в ритм музыки.
2. И.п. стоя, платформа перед собой. Шаги на месте в ритм музыки.
3. И.п. стоя, платформа перед собой. Шаги на платформе в ритм музыки.
4. И.п. стоя, платформа перед собой. Постановка ноги на носок на платформу, по очереди.
5. И.п. стоя на платформе, ноги вместе. Приставные шаги на платформе в ритм музыки.
6. И.п. стоя на платформе, ноги вместе. Сход в сторону с платформы, руки вперед, полуприсед. В обе стороны.
7. Прыжки на платформу двумя ногами.
8. Легкий бег вокруг платформы.
9. Восстановление дыхания.

По окончании выполнения ОРУ, инструктор обращает внимание на место, где лежат мешочки.

Инструктор: Ребята смотрите, а вот и мусор (картинка на экране). Как же нам от него очистить пруд? Нужен мусороперерабатывающий завод!!!! Давайте вместе его построим. Из чего же он будет состоять? (Объяснение схем круговой тренировки). А для начала займемся постройкой нашего завода. Каждая группа получает схему, по которой должна правильно поставить степ-платформы. (Схемы 2,3,4)

1 – двигатель, который будет приводить весь завод в движение (степы в одной линии в длину). Дети ходят друг за другом и хлопают в ладоши спереди и сзади по очереди *Схема 2.*

2- прессовка мусора. Мы будем утапывать мусор, для его дальнейшей утилизации. (Степы строят лесенкой, в шаге друг от друга. Прыжки через степы.) *Схема 3.*

2 – уничтожение мусора. Метание мешочков в цель (из степов строят треугольник, дети бросают туда мешочки.) *Схема 4.*

Инструктор: Мы все сможем поработать на всех этапах по переработке мусора по очереди, и по команде будем меняться местами. Вперед.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Инструктор: Молодцы, со всем справились. Смотрите, рыбки возвращаются в пруд. (Видео на экране) А каких вы знаете рыб? *Ответы детей.*

Инструктор: Давайте научим рыбок интересной игре, чтобы им было еще веселее.

Подвижная игра

«Бездомная рыбка»

Все ребята - рыбки, платформы - домики. Одна рыбка без домика. Ведущий – браконьер. Бездомная рыбка двигается по залу, и может забежать в любой домик, хозяин которого становится бездомной рыбкой. Браконьер ловит бездомную рыбку. Если поймает, то встает на ее место.

Игра заканчивается по сигналу инструктора.

Инструктор: Очень весело, но что-то я устала. Давайте мы все вместе отдохнем и расслабимся.

Растяжка.

1. И.п. стоя перед платформой, ноги вместе. Руки в замок. Замок вывернуть. Поднять прямые руки вверх, максимально заводя за голову.
2. И.п. стоя перед платформой, ноги вместе. Наклон вперед, касаясь платформы ладонями. Ноги прямые.
3. И.п. стоя перед платформой, ноги максимально разведены. Руки сложены перед собой (*по-школьному*). Наклоны вперед, касаясь локтями платформы.
4. И.п. сидя на платформе. Ноги в стороны. Руки упор на края платформы. Наклоны в стороны, рука над головой.
5. И.п. стоя на четвереньках перед платформой. Упр. «добрая кошка», «злая кошка».
6. И.п. стоя на платформе ноги вместе. Согнуть одну ногу в колене, руки поднять вверх.

По окончании, на экране опять появляется рыбка.

Рыбка: Вот спасибо вам друзья
Очень благодарна я.

Загадайте вы желание,
Вмиг исполню, до свиданья!

Инструктор: Дорогая рыбка, мы тебя очень дружно попросим вернуть нас скорее домой, в наш детский сад. Мы сегодня хорошо потрудились и устали. Давайте возьмемся за руки и будем держаться вместе.

*Под музыку ребята змейкой обходят платформы и строятся в шеренгу.
Построение в шеренгу.*

Инструктор: Отличное приключение у нас получилось. Вам понравилось? Как мы сегодня помогли рыбке? Что нужно сделать, чтобы рыбкам хорошо жилось? Я вам тоже говорю спасибо, мне с вами очень понравилось заниматься. Я желаю вам здоровья и всего самого хорошего. До свидания.

Схема 1.

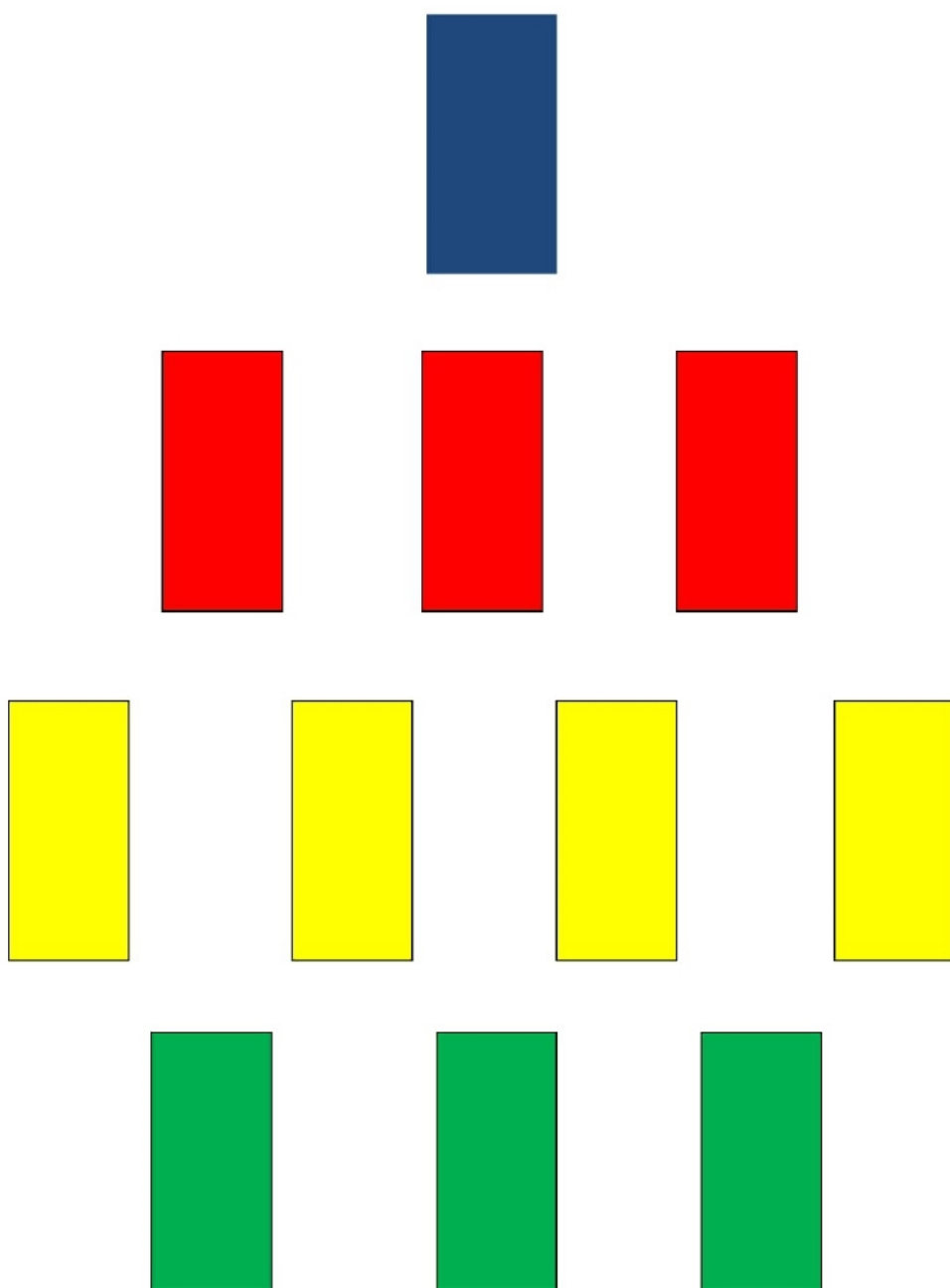


Схема 2.

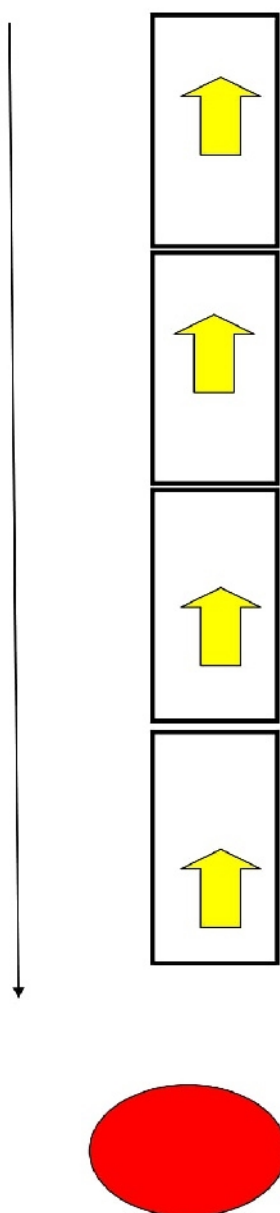


Схема 3.

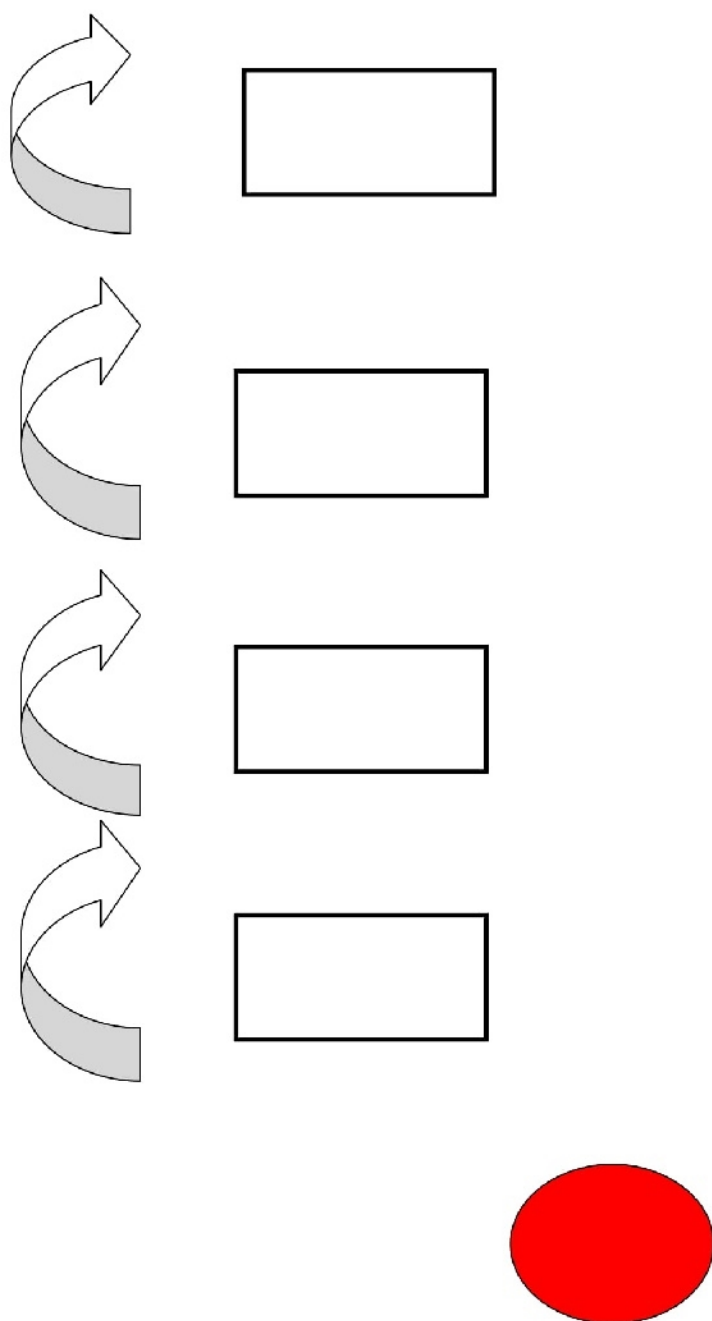


Схема 4.

