

Конспект занятия по физкультуре для подготовительной группы

«В гостях у Айболита».

Цели и задачи: Развивать координацию движений, быстроту, выносливость.
Формировать в детях чувство коллективизма, дружелюбия, спортивного азарта.

Коррекционные цели: Закрепить навыки правильной осанки.

Оборудование: Мешочки с песком по количеству детей, 2 мяча, 2 обруча, 8 кеглей.

– Ребята, закройте глаза, слушайте мои слова. Вы успокоились, ничто не будет отвлекать вас. Ваше внимание сосредоточено на том, чем мы будем заниматься здесь и сейчас. Повторяйте за мной: «мы будем внимательно слушать, энергично и точно выполнять все движения. Будем добрыми и дружными» (*Дети открывают глаза и видят Айболита*).

Ф.и.: – Смотрите, кто к нам пришел!

Дети: – Айболит!

Айболит: – Добрый день! А вот и я.

Здравствуйте мои друзья.

Очень рад я вас здесь встретить,

Но прошу всех мне ответить

Любите вы быть здоровы? (*Дети: – Да!*)

Или любите болеть? (*Дети: – Нет!*)

Думаю, вы все готовы

В страну Здоровья полететь. (*Дети: – Да!*)

В стране чудесной той, ребята

Зовут себя все – докторята.

А чтоб найти туда дорогу,

Стихи придут нам на подмогу...

Так догадайтесь же друзья

Подсказку прочитаю я.

Сказка, сказка, прибаутка.

Ходьба друг за другом.

Рассказать ее не шутка.

Чтобы сказочка сначала

Словно реченька журчала,

Чтоб к концу ни стар, ни мал

От нее не задремал.

По узкой тропинке

Ходьба в полуприседе.

Гусиным шажком

Гусиное войско

Шагает гуськом.

По лисьей тропинке
Шагает лиса.
Плутовка-лиса —
Всему лесу краса.
Такой лисы, такой красы
Нигде в округе нет!
Такой лисы, такой красы
Не видел белый свет!

Мягкая, крадущаяся ходьба на носках.

Вот, с достоинством ступая,
Головищею мотая,
Мишка ходит по откосам.
Мишка водит мокрым носом.
Дни и ночи напролет
Мишка поиски ведет.
Для такого медведищи
Очень много нужно пищи!

Неуклюжая ходьба на внешней стороне стопы, подогнув пальцы.

Мышка вылезла из норки,
Мышка очень хочет есть,
Побежала мышка в поле,
Может, зернышки там есть.
Мышка, мышка, берегись
И лисе не попадись!

Бег мелким шагом.

Зеленая трава, зеленая листва
От ветерка колышется,
В лесу легко всем дышится.
В лесу у всех кружится голова.

Спокойная ходьба.

Айболит: – Молодцы, докторята. Правильно догадались и выполнили все задания. А теперь, посмотрите, что я вам принес. (*Показывает мешочки с песком*).
Что вы с ними будете делать?

Ф.и.: – Айболит, мы умеем выполнять упражнения с мешочками для правильной осанки. Ребята, давайте, покажем. (*Показ ф.и.*)

И. П. — стоя, руки на поясе, мешочек на голове. Медленно подняться на носочки, отвести локти назад, слегка прогнуться. Вернуться в И. П. Слегка прогибаясь, левую, а затем правую ногу отвести назад на носок. Вернуться в И. П.

И. П. — стоя, ноги вместе, руки внизу, мешочек на голове. 1. – Поворот туловища влево, руки в стороны. 2 – вернуться в И. П. 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны. 4 – вернуться в И. П.

И. П. — О. С., руки на поясе, мешочек на голове. Поднять правую, затем левую согнутую ногу, разогнуть, согнуть. Вернуться в И. П.

И. П. — О. С., мешочек на голове. Присесть, руки в стороны.
Вернуться в И. П.

Айболит: – Еще один совет я дам:
Чтоб меньше бегать к докторам,
Водой обливайтесь, себя закаляйте,
Побольше ходите пешком и играйте.
Играя, вы станете ловкими, смелыми,
Друзей будет много у вас.

Ф.и.: – Не будем откладывать эту затею –
Сыграем мы прямо сейчас.

- Эстафета «Передал — садись»
- Эстафета «Передача мяча над головой»
- Эстафета «Бег с препятствиями»
- Эстафета «По следам» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед).
- Психогимнастика или пальчиковая гимнастика.

Айболиту пришло время прощаться с детьми:

До свидания, друзья!
Мне пора в путь – дорогу.
Другим ребятишкам спешу на подмогу.
Надеюсь, советы мои не забудете,
Выполняйте всегда их –
Здоровыми будете.

Дети: – Спасибо!