

План-конспект физкультурного занятия в подготовительной к школе группе «Мы живем на Южном Урале»

Тема: «Национальный парк Таганай»

Цель: Закреплять представления детей о природе и животном мире Южного Урала.

Задачи:

1. Закрепить подтягивание по гимнастической скамейке на животе двумя руками поочередно.
2. Развивать ловкость и силу.
3. Воспитывать умение согласованно действовать с партнерами.

Предварительная работа: выставка фоторабот о природе Южного Урала в группе, беседы о родном крае и его достопримечательностях.

Оборудование: мультимедийная установка, гимнастическая скамейка, барьеры для перешагивания, шведская стенка, массажные коврики разного цвета, тоннель для проползания, набивные мячи 8 штук.

Оборудование: мультимедийная установка, гимнастическая скамейка, барьеры для перешагивания, шведская стенка, массажные коврики разного цвета, тоннель для проползания, набивные мячи 8 штук.

Вводная часть 4 минуты.

Дети заходят в спортивный зал и строятся в шеренгу перед педагогом. На экране мультимедийной установки гора Таганай.

Педагог: Здравствуйте ребята! Сегодня я приглашаю вас стать туристами и отправиться в поход на одну очень красивую вершину наших Уральских гор – Таганай. Она располагается недалеко от города Златоуст. Наши Уральские горы не очень высокие, зато они очень красивые. В горы поднимаются сильные, смелые и дружные люди – альпинисты. Все готовы? Тогда вперед.

Ходьба в колонне парами и обязательно помогаем своим партнерам.

Горная тропа петляет между камнями и деревьями.

Ходьба «змейкой» между ориентирами.

На экране мультимедийной установки вид каменной реки.

Педагог: В национальном парке «Таганай» есть удивительная река, в ней нет воды, она состоит из камней и называется Каменная река. Туристам

приходится перешагивать по камням очень аккуратно и осторожно, обязательно страховать товарища.

Ходьба по набивным мячам, один партнер страхует другого затем меняются. Бег парами с преодолением препятствий через середину.

На экране мультимедийной установки реликтовый лес национального парка «Таганай»

Педагог: У нас на Южном урале очень древние леса, деревья в них такие большие, что сквозь ветви очень мало проникает солнечный свет, в таких местах всегда царит полумрак. Нужно быть очень внимательным, чтобы пройти под низкими ветвями и перешагнуть упавшие стволы деревьев.

Дети перешагивают через бревно, подлезают под препятствия в парах сначала шагом, затем бегом.

Переходим на ходьбу и восстанавливаем дыхание.

На экране мультимедийной установки вид с вершины горы «Таганай»

Педагог: Мы с вами поднялись до вершины горы Таганай и на площадке устроим привал и выполним разминку на месте парами.

Основная часть 13 минут.

Комплекс О.Р.У.

Дружные туристы.

1. И.П. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Подняться на носки, руки в стороны. Вернуться в И.П. 8 раз.

2. И.П. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах. Наклоны туловища в стороны. 8 – 10 раз.

3. И.П. – сидя на полу, ноги врозь, стопа к стопе. Наклоны туловища, стараясь взяться с партнером за руки. 8 – 10 раз.

4. И.П. – сидя на полу, ноги вместе, упор на локти. Поднять прямые ноги вверх, плавно опустить на пол. 8 – 10 раз.

5. И.П. – лежа на животе, лицом друг к другу, взявшись за руки. Поднять руки вверх, прогнуть спину, вернуться в И.П. 8 – 10 раз.

6. И.П. – лежа на спине, держась за руки. Поднять прямые ноги и пронести за голову, стараясь встретиться с ногами партнера. 8 – 10 раз.

7. Прыжки. Один ребенок сидит на полу, вытянув прямые ноги, другой выполняет прыжки на двух ногах через ноги товарища. 10 раз.

8. Упражнения для восстановления дыхания.

Основные движения.

Тренировка альпиниста.

1. Подтягивание по гимнастической скамейке на животе двумя руками поочередно, прыжки через набивные мячи 4 раза, подлезание под препятствие.

2. Перешагивание через барьеры, приставной шаг по шведской стенке с перехватом рук, проползание в тоннель (горная пещера).

Заключительная часть 5 минут.

Подвижная игра для развития коммуникативных учебных действий, ориентировки в пространстве и быстроты.

В горах бывает сход снежных лавин и тогда туристам нужно быстро укрыться в безопасном месте и не забыть про своих товарищей.

П.И. «Снежная лавина»

Игроки передвигаются легким бегом, преодолевая препятствия (набивные мячи, подлезая под гимнастическую палку). По сигналу «Лавина» найти свою пару и занять островок, взявшись за руки.

Упражнения для восстановления дыхания.

А теперь пришла пора попрощаться с горой Таганай! Шагом парами возвращаемся в группу.

До свидания!

План-конспект физкультурного занятия в подготовительной к школе группе «Мы живем на Южном Урале»

Тема: «Мой город»

Цель: Закреплять знания детей о городе Челябинск.

Задачи:

1. Закрепить различные виды прыжков.
2. Развивать ловкость и силу.
3. Воспитывать умение согласованно действовать с партнерами.

Предварительная работа: выставка фоторабот о достопримечательностях родного города.

Оборудование: мультимедийная установка, Длинные шнуры, пособие для подвижной игры «Удочка»

Ход занятия:

Вводная часть 4 минуты.

Дети заходят в спортивный зал и строятся в шеренгу перед педагогом. На экране мультимедийной установки виды Челябинска.

Педагог: Здравствуйте ребята! Сегодня я приглашаю вас на прогулку по нашему родному городу Челябинску!

Ходьба в колонне за направляющим (мы выходим из нашего детского сада на улицу Молодогвардейцев и двигаемся к реке, которая называется Миасс) На экране гостиница «Виктория».

Река выложена двумя шнурами . Приставной шаг по шнуру правым и левым боком. (на экране река Миасс) Предлагаю поиграть на берегу П.И. «Река – Берег». Дети делятся на две команды по разным берегам, лицом друг к другу.

Легкий бег в двух колоннах: вдоль берега и обратно.

Ходьба, выполняя упражнения для восстановления дыхания.

Основная часть 18 минут.

Педагог: Вот мы с вами ребята быстро добежали до зоопарка (на экране Зоопарк) В нашем зоопарке живут разные животные. Сейчас мы совершим экскурсию и навестим некоторых из них.

Комплекс О.Р.У. «Зоопарк»

1.«Бурый медведь» (фотография)

И.П. – Ноги на ширине плеч, руки опущены. Подняться на носки – руки через стороны вверх 6 раз.

2. «Белый медведь» (фотография)

И.П. – О.С. правая рука вверху, левая внизу. Разноименные вращения прямыми руками вперед и назад на четыре счета.

3. «Лиса» (фотография)

И.П. – стойка на четвереньках. Поднять пятки вверх и поворачивать вправо и влево.

4. «Верблюд» (фотография)

И.П. – стойка на коленях. Отклониться назад и достать пятки. 6 -8 раз.

5. «Обезьяна» (фотография)

И.П. – упор лежа. Подтянуть правое колено к груди, затем левое. По 4 раза.

6. «Козел» (фотография)

Прыжки.

*на двух ногах, ноги врозь – вместе, на одной ноге.

Упражнения для восстановления дыхания после каждого повторения.

Подвижные игры.

«Хитрая лиса»

«Удочка»

Заключительная часть 5 минут

Упражнения на формирование физиологического дыхания «Певец»

Взаимомассаж «Дружные свинки»

Педагог: Ребята мы с вами заигрались, а уже пора возвращаться в наш детский сад.

Ходьба в колонне за направляющим.

Наша прогулка подошла к концу. До свидания!

План-конспект физкультурного занятия в подготовительной к школе группе «Мы живем на Южном Урале»

Тема: «Народная культура и традиции»

Задачи:

1. Закрепить бросок мяча двумя руками снизу и от груди.
2. Развивать ловкость и силу.
3. Воспитывать умение согласованно действовать с партнерами, гражданско-патриотические чувства и любовь к своему краю.

Предварительная работа: беседы о народах Южного Урала.

Оборудование: мультимедийная установка, шнуры по одному на пару детей, обручи 10 штук.

Ход занятия:

Вводная часть 4 минуты.

Построение в шеренгу, перестроении е в колонну по два.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы все задания будем выполнять парами. Посмотрим, какая парочка окажется самой дружной. У нас на Урале все народы живут дружно и татары, и русские, и башкиры, и люди других национальностей. Мы поиграем с вами в башкирскую национальную игру «Колодец» и русскую народную игру «Салки парами»

Ходьба парами в обход по залу. На каждую пару по одному шнурку.

Руки вперед на носках.

Руки вытянуть вверх – с высоким подниманием коленей.

Подскоки на носках.

Педагог: Во время бега поиграем в игру «Великаны и карлики». Напомню вам правила. По команде «Великаны» нужно остановиться подняться на носки и вытянуть шнурок вверх. По команде «Карлики» нужно остановиться и присесть на корточки. Проверим, какая пара будет самой внимательной, дружной и ни разу не ошибется.

Бег.

Ходьба , выполняя упражнения для восстановления дыхания.

Основная часть 18 минут.

Комплекс О.Р.У. в парах с одним шнурком.

Игровое задание «Успей взять шнурок»

Дети выполняют двигательные задания, стоя лицом друг к другу, шнурок между ними. По команде «Бери!» нужно успеть взять шнурок быстрее товарища.

Башкирская народная игра «Колодец»

Цель: развитие глазомера, точности и координации движений.

Дети делятся на две команды и строятся в колонны лицом друг к другу, между колоннами на расстоянии 2-3метра выкладывается колодец из нескольких обручей. Участники по очереди выполняют бросок мяча двумя

руками снизу, стараясь попасть в колодец и не сломать его. Тот, кто справляется отходит в конец своей колонны, кто сломал колодец, выходит из игры. Выигрывают самые меткие и ловкие участники.

Русская народная игра «Салки парами»

Заключительная часть 3 минуты.

Упражнения на формирование физиологического дыхания «Тихий ветерок»

Педагог подводит итоги. Хвалит самых ловких ребят.

Дети строятся в колонну парами и выходят из зала.

1. В нашем детском саду региональный компонент реализуется несколькими формами работы с детьми и родителями. Мы взяли за основу национальные традиции и быт народов, населяющих Южный Урал, красивые заповедные места нашего края и достопримечательности нашего города.

2. Наш край славится своими заповедными местами и озерами. На занятиях по физической культуре мы знакомим детей с самыми известными природными заповедниками Южного Урала.

3. Для знакомства детей с нашим родным городом у нас в детском саду разрабатываются занятия – экскурсии по самым узнаваемым местам в нашем городе.

4. Фольклор и быт народов , населяющих Южный Урал, представлен на занятиях по физической культуре подвижными играми. В занятие включаются элементы национальной культуры народов Южного Урала (русских, татар, башкир). В календаре тематических недель есть такие темы, как : Народная культура и традиции, наш быт, город мастеров, встречаем птиц. В такие занятия включаются хороводы, национальные игры народов Южного Урала. Применительно к физической культуре это народные подвижные игры. «Золотые ворота», «Ласточки и ястребы», «Шлепанки»

5. А также у нас в детском саду уже сложилась традиция проводить праздники не только русского народа, но и татарского и башкирского населения. «Проводы зимы» и «Встреча птиц».

«Проводы зимы»- праздник масленицы . Цель такого праздника познакомить детей с календарными обрядами и традициями русского народа. Дети узнают приметы природы. На Урале к Масленице наступают оттепели, увеличивается день, отступают холода.

Башкирский праздник Каргатуй – встреча птиц (праздник грачей). Дети узнают традиции и обряды башкирского народа, участвуют в поединках и башкирских народных играх. В этот день в детском саду пекут на полдник булочки в виде птички. Для детей это не только возможность поучаствовать в играх и соревнованиях, но и получить знания о быте и традициях народов, населяющих Южный Урал.

6. На этих праздниках дети знакомятся с традициями и обрядами народов Южного Урала. Узнают особенности народных костюмов, предметов быта. Дети участвуют в народных играх, хороводах, поединках.

7. Праздники всегда проходят весело и дают заряд положительных эмоций и детям и взрослым.

8. Путешествие по красивым природным заповедникам Южного Урала проводится во время непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Эта форма предполагает разработку конспектов путешествий в какие-то интересные места нашего Южного Урала (Таганай, Тургойк, Ильменский заповедник, Аракульские шиханы и др) Выбирается известное, красивое место нашего края подбираются видео и фотоматериалы, проводится предварительная работа педагогами в группах (беседы, викторины, просмотр фотоматериалов). Подбирается спортивное оборудование, инвентарь и виды движений.

9. Для знакомства детей с нашим родным городом у нас в детском саду разрабатываются занятия – экскурсии по самым узнаваемым местам в нашем городе. Правила организации занятия экскурсии по интересным местам нашего города такие же, как и путешествия. Выбирается какой-то один объект (зоопарк, цирк, стадион им. Елесиной, «Уральская молния, краеведческий музей).

Эти занятия всегда интересны для детей, потому, что они необычные по содержанию, в них всегда используется мультимедийная установка с видами нашей природы, города, национальных костюмов народов южного Урала.

10. Суть таких занятий и праздников в том, чтобы в процессе выполнения двигательных заданий на фоне видеоматериала по нашему краю посеять и взрастить в детской душе любовь к родному дому, семье, родной природе, к истории и культуре нашего края.

Во время такой деятельности дети получают положительные эмоции не только от выполнения двигательных заданий, но и от новизны обстановки, красивые виды природы и нашего города, необычные предметы быта (самовар, пиала, касса, кумган – кувшин для мытья рук. Национальные костюмы тюбетейка, камзол – женская одежда, жилян – мужская одежда.

Мастер – класс

Тема: «Народные подвижные игры»

Татарская народная игра «Юрта»

Участники делятся на команды по четыре человека. Для каждой команды платок. Пока играет музыка игроки двигаются по периметру площадки в общем хороводе. С окончанием музыки участники бегут к своему платку и за четыре угла одновременно поднимают «юрту» вверх. Для усложнения можно на платках поднимать мяч.

Башкирская народная игра «Колодец»

Цель: развитие глазомера, точности и координации движений.

Дети делятся на две команды и строятся в колонны лицом друг к другу, между колоннами на расстоянии 2-3метра выкладывается колодец из нескольких обручей. Участники по очереди выполняют бросок мяча двумя руками снизу, стараясь попасть в колодец и не сломать его. Тот, кто справляется отходит в конец своей колонны, кто сломал колодец, выходит из игры. Выигрывают самые меткие и ловкие участники.

«Золотые ворота», «Ласточки и ястребы», «Ляпка».

«Шлепанки», - игроки стоят в кругу, водящий в центре. Водящий называет по имени кого то из игроков и бросает ему мяч об пол. Тот кого назвали ловит мяч и отбивает его об пол (количество отбиваний оговаривается заранее), кто не выполнил, выходит из игры.