



# Физкультурное занятие в старшей группе «Путешествие к волшебному озеру»

Оралова И.В.,  
инструктор по физической культуре МБДОУ «Июльский  
детский сад», с. Июльское, Удмуртская Республика

---

**Аннотация.** Физкультурное занятие в старшей группе с использованием координационных лестниц, ИКТ и нестандартного оборудования «парашют», описанное в статье, позволит разнообразить занятия физической культурой, а также не только улучшить физические навыки дошкольников, но и развить чувство ритма, равновесия, умение двигаться под музыку.

**Ключевые слова:** парашют, координационная лестница, упражнения с мячом.

---

**Цель:** совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение интереса к занятиям физической культурой.

## Задачи

**Оздоровительная:** укреплять здоровье с помощью упражнений на координационной лестнице, игрового оборудования «парашют».

## Образовательные:

- учить отбивать мяч в движении по координационной лестнице;
- упражнять в разных видах ходьбы и бега с использованием координационной лестницы;
- упражнять в отбивании мяча, подбрасывании мяча и ловле его двумя руками в движении по координационной лестнице;
- развивать чувство равновесия, согласованности движений, ориентацию в пространстве, координацию, ловкость, чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.

**Воспитательные:**

- воспитывать интерес к занятиям физкультурой, морально-волевые качества: внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении результатов;
- способствовать взаимодействию детей в группе;
- развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.

*Предварительная работа:* разучивание комплекса ритмической гимнастики под музыку «Делайте зарядку».

*Оборудование:* координационные лестницы, мячи, падашют, бассейн с тонущими игрушками (камешки), проектор, экран, видеозапись, флешкарта, магнитофон.

**Ход занятия**

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

И н с т р у к т о р. Здравствуйте, ребята! Говорят, где-то далеко есть волшебное озеро. Кто его найдет и умоется водой из него, тот будет самым сильным, самым ловким, а главное, самым здоровым и счастливым человеком. Хотели бы вы прикоснуться к этой волшебной воде, чтобы всегда быть здоровыми и счастливыми?

Д е т и. Да.

И н с т р у к т о р. Добраться до него, я слышала, нелегко, но все-таки можно. Согласны вместе со мной отправиться в путь?

Д е т и. Да.

Инструктор. Тогда не будем терять времени и для начала немного укрепим свое здоровье, взбодримся и сделаем друг другу массаж спины. Направо! Соединяемся в круг поближе друг к другу.

**Массаж**

По таинственной дороге  
Зашагают наши ноги.

Дети похлопывают друг друга кулачками по спинам.

Раз, два, три, четыре, пять —  
Не дадут они скучать,

Похлопывают ладошками.

К озеру нас приведут,  
Где здоровье, радость ждут.

Поглаживают ладошкой круговыми движениями.

А волшебная водица  
Капельками заискрится.

Постукивают указательными пальцами.

Здравствуй, солнце золотое,  
Рисуют пальцем на спине солнце.

Здравствуй, небо голубое!

Рисуют облака.

Здравствуй, чудная вода,  
Как я видеть рад тебя!

Поглаживают.



Ребята, как вы думаете, на чем мы можем добраться до озера?

Дети высказывают предположения.

Здорово! А я вам предлагаю полететь на парашюте! У нас есть волшебный парашют, который нам поможет. Но я точно знаю, что дорога к этому озеру открывается для тех, кто любит спорт, физкультуру и стремится быть здоровым. Как вы думаете, нам откроется путь к озеру? А почему?

Дети отвечают.

### **Упражнения на основные виды движения**

И н с т р у к т о р. Поможет нам двигаться в правильном направлении помощник — волшебный экран. Если мы будем идти по верному пути, он будет подавать сигнал и давать нам небольшие подсказки. Готовы? Тогда отправляемся к нашему парашюту.

Дети идут к парашюту, выполняя задания на координационной лестнице.

Друг за другом повернемся,  
Солнцу, небу улыбнемся.  
Впереди нелегкий путь.  
Ты улыбку не забудь!

Дети выполняют обычную ходьбу.

Спинку ровно, шире шаг,  
Маршируем мы вот так!  
На носочки дружно встанем,  
Выполняют ходьбу на носках,  
руки вверх, наступая в каждую ячейку.

Руки к солнышку потянем,  
А теперь на пятки встанем,  
И здоровья мы прибавим.  
Тук, тук, тук, тук —

Выполняют ходьбу на пятках,  
руки на плечи, наступая в каждую ячейку.

Наших пяток слышен стук.  
Наши пяточки идут,  
К озеру нас всех ведут.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем ноги поднимать!

Выполняют ходьбу с высоким подниманием коленей, руки на поясе, наступая в каждую ячейку.

Выше поднимай колени,  
Спорт спасает всех от лени.  
К озеру на парашюте  
Очень быстро долетим!  
Приготовьтесь-ка, ребята,  
Скоро мы уже взлетим!  
Бегут друг за другом.

### **Игра с парашютом «Полетели»**

Дети подходят к парашюту, берутся за ручки.

И н с т р у к т о р  
Шар воздушный очень  
смелый,

Вправо он летит и влево.  
Наш воздушный шар летит,  
Всех ребят он веселит!

На счет три забегаем под парашют и произносим звук [у].

Звучит сигнал, на экране появляется изображение детей, делающих зарядку, и загадка.

Чтобы здоровье было  
в порядке,  
Не забывайте вы о ... (зарядке).

Инструктор. Ну что же, мы на правильном пути. Вы делаете зарядку?

Дети. Да.

Инструктор. Тогда предлагаю всем потанцевать.

Под музыку «Делайте зарядку!» проводится ритмическая гимнастика, затем дыхательное упражнение.

Молодцы! Здорово получилось!

Звучит сигнал, на экране появляется загадка.

Разноцветный колобок  
Подставляет тебе бок.  
Он и боли не боится,  
Любит прыгать и катиться!  
(Мяч.)

Появляется картинка с мячом.

Ребята, как вы думаете, что изображено на картинке?

Дети отвечают.

Правильно. Следующее наше задание — отбивание мяча. Я предлагаю вам научиться отбивать мяч в движении по координационной лестнице. Будьте осторожны при работе на лестнице, не забывайте о технике безопасности, о том, что необходимо вставать в середину ячейки и соблюдать интервал в две клетки. Но сначала мы потренируемся в отбивании мяча на полу.

Дети выполняют задание. Инструктор помогает, направляет, подсказывает.

А сейчас вспомним, как мы выполняем подбрасывание мяча и ловлю его двумя руками в движении по координационной лестнице.

Дети выполняют задание.

Отлично! Хорошо справились. Давайте уберем мячи, координационные лестницы и немного отдохнем, выполним упражнения на дыхание.

Звучит сигнал, и на экране появляется загадка.

Для здоровья важен спорт.  
Чтоб болезням дать отпор,  
Нужно спортом заниматься  
И здоровым оставаться,  
Бегать, прыгать, мяч кидать  
И, конечно же, ... (играть).



Появляется картинка с изображением играющих детей.

Ребята, как вы думаете, что мы сейчас должны делать, чтобы продвинуться вперед?

Дети отвечают.

Правильно, играть. Я предлагаю вам выбрать игру, в которую вы хотели бы поиграть.

*Примечание.* На Стену выбора предварительно помещаются три картинки с названиями игр. Дети берут прищепку и прицепляют к картинке. Игра выбирается большинством голосов. Подвижная игра по выбору детей проводится 2 раза.

### Упражнение на релаксацию

Инструктор. Здорово! Ребята, предлагаю немного отдохнуть и прилечь на наш волшебный парашют. Лягте на парашют и заройте глаза. Представьте красивое озеро голубого цвета. Почувствуйте легкий ветерок, который ласкает вас. Вы медленно опускаете руки в воду и чувствуете, как ваше тело становится здоровее, крепче. А волшебная водичка нежно гладит ваши руки, и вам приятно и так хорошо. Теперь вы составляете одно целое с волшебным озером.

Звучит журчание воды, и на экране появляется анимация с изображением озера.

Ребята, посмотрите, кажется, мы добрались до нашего волшебного озера.

Дети подходят к бассейну, наполненному водой.

Ребята, давайте полюбуемся красотой воды. Обратите внимание на дно озера. Что вы там видите? Я попрошу вас выложить из камней, которые лежат на дне, какие-нибудь интересные фигуры или узоры. Вы можете сделать это самостоятельно или объединиться с кем-нибудь.

Дети выполняют задание, затем рассказывают, что у них получилось.

Ну что ж, молодцы, очень интересные узоры у вас получились. Я за вами наблюдала, когда вы шли к озеру, и заметила, что вы любите физкультуру, заниматься спортом, играть, а для чего это вам нужно?

Дети отвечают.

Вы уже прикоснулись к волшебной воде, когда выполняли задание, и ваш организм наполнился энергией здоровья, радости и счастья. А я хочу подарить вам на память о путешествии камушки-талисманы

в виде капельки со дна озера, которые будут оберегать вас. Будьте здоровы!

Ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Пойдемте к нашему волшебному парашюту.

Повторяется игра «Полетели». После игры дети с инструктором садятся на парашют.

## Рефлексия

Инструктор. Сегодня мы с вами совершили очень

интересное путешествие. Вам понравилось? А кто был внимательным и запомнил, что мы сегодня научились делать, чего еще никогда не делали? Что вам показалось сложным? Почему? А что совсем было легко выполнять? Чему вы научились?

Дети отвечают.

Спасибо, ребята, за такое чудесное путешествие, до свидания!



## Книжная полка



### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

**В двух частях**

Авторы — Мустафина Т.В., Бычинина Т.В.

«Будьте здоровы!» — это управляемый проект и практическая работа коллектива ДОО. Результат проявляется в компетентности и активности педагогов и родителей по формированию ЗОЖ дошкольников; организации образовательного процесса, способствующего сохранению здоровья воспитанников; сформированности у детей представлений о здоровье; их осознанном отношении к здоровью своему и окружающих и заботе о нем. Комплексный практический материал позволяет педагогам выстраивать образовательно-воспитательный процесс в интеграции социально-коммуникативного, познавательного, физического, речевого и художественно-эстетического развития здоровых детей.



Вся серия

Закажите в интернет-магазине [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)