**План-конспект занятия по физкультуре «Путешествие в лес»**

Пахмутова Светлана Владимировна,

педагог дополнительного образования

ГБОУ ДО РМЭ «ДТДиМ»

**Характеристика группы:** обучающиеся детского творческого объединения «Ветерок» в возрасте 5-6 лет в количестве 12-ти человек Центра творческой ориентации дошкольников «Цветик-Семицветик».

**Цель.** Создание условий для формирования у детей двигательных и физических качеств, развитие у детей интереса к физической культуре***.***

**Задачи.**

***Оздоровительные.***

1. Развивать у детей психофизические качества: силу, ловкость, выносливость, координацию движений.
2. Обучить детей здоровому образу жизни с помощью здоровьесберегающих технологий (гимнастика для профилактики плоскостопия, самомассаж кистей рук массажными мячами, дыхательные упражнения).
3. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия у детей на занятии.

***Образовательные.***

1. Разучить с детьми общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
2. Познакомить детей с марийской подвижной игрой «Волк и ягнята».
3. Повторить с детьми основные виды движений с мячом на месте и в движении.
4. Закреплять навыки разных видов ходьбы и бега.
5. Закреплять навыки коллективной игры.

***Воспитательные.***

1. Развивать коммуникативные навыки и эмоциональную сферу детей.
2. Закрепить у детей навыки координации своих действий с другими детьми.

***Формы организации детей:*** во время общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками - в колоннах; во время основных видов движений с мячами, круговой тренировки на полосе препятствий- поточная форма; во время организации подвижных игр - групповая.

***Оборудование.*** Круглые гимнастические палки длиной 60 см - по количеству детей, массажный мяч d7 см - по количеству детей. резиновые мячи d 20 см - по количеству детей, дидактический куб (мягкий модуль жёлтого цвета в виде куба 60х60х60 см с нанесёнными схемами элементов марийской вышивки животных и птиц из изоляционной ленты-1шт.), атрибуты к марийской народной игре (игрушки волка и овцы, жилет серого цвета и фартук), гимнастические обручи трёх цветов-по 1шт, футболки синего и красного цвета –по 6шт., гимнастическая скамейка -1шт.). *Полоса препятствий* состоит из композиций из мягкого модульного оборудования: мягкий модуль «Перекати поле», сухой бассейн угловой 1шт., мягкий модуль «Ступени»-3шт., дорожка «Следочки», круглые элементы сенсорной дорожки-5 шт., мягкий модуль «Уголок» - 2 шт., мягкий модуль «Опора малая» с полукруглым вырезом-4шт., мягкий модуль «Опора» с П - образным вырезом 4 шт., мягкий модуль «Брус»-2шт., мягкий модуль «Бревно» - 2шт., горки «Кит»-1шт., «Лесенка» - 3 шт.), гимнастической скамейки-1шт. и деревянных конструкций :«Рукоход»-1шт., «Горка с перекладиной» 1-шт., «Лесенка-горка»- 2шт., «Ступени»-1 шт.

***Форма проведения:*** сюжетное учебно-тренировочное занятие.

***Место проведения:*** малый спортивный зал ГБОУ ДО РМЭ «ДТДиМ», архитектурно разделённый на 2 зоны: 1) зона проведения общеразвивающих упражнений, подвижных игр, основных видов движений, 2) зона с деревянными и мягкими модульными конструкциями и др. физкультурным оборудованием для оформления полосы препятствий.

***Предварительная подготовка к занятию:***размещение гимнастических палок и элементов полосы препятствий в зале, подготовка футболок для детей, разметка зала изолентами, нанесение схем животных птиц и человека изолентами на куб.

***Длительность занятия*:** 25 минут.

**Структура занятия**

**I.Вводная часть**

*Дети входят в зал, строятся в шеренгу.*

**Педагог.** Здравствуйте мои друзья! Очень рада видеть вас я сегодня мы свами отправимся в путешествие. Вы готовы?

**Дети.** Да!

**Педагог.** Отправляемся в лес. За направляющим, направо! Шагом марш!

***Строевые упражнения.***

***Ходьба в чередовании с другими движениями.***

Спину держим прямо, *(обычная ходьба)*

Нос не опускаем.

Как мы весело идём,

Весело шагаем!

Тише, тише, не шумите!

Птиц зверей не разбудите. *(ходьба на носочках)*

Чтоб падений избежать,

Ноги надо поднимать. *(ходьба с высоким подниманием бедра)*

Скрестным шагом мы пойдём, *(ходьба скрестным шагом)*

А *после* к бегу перейдём. *(обычный бег)*

***Дыхательное упражнение.***

Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить руки вниз*.*

**Педагог.** Шли мы, шли и на полянку пришли. На полянке лежат палки.

***Упражнения с гимнастической палкой на профилактику плоскостопия.***

Катание палки левой и правой ногой.

Ходьба по гимнастической палке приставным шагом.

**II. Основная часть**

***Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой***

1. Исходное положение (И.п.) палка внизу.1-палку вверх, правую ногу отвести назад на носок. 2-И.п. 3-палку вверх, левую ногу отвести на носок. -*8 раз*
2. И.п. палку держим правой рукой по середине.1-вращенте руки во внутрь2-вращение во внешнюю сторону-*8 раз*
3. И.п Палка вверх.1-наклон туловища в право2-И.п.3-наклон туловища влево. 4-И.п.-*8 раз*
4. И.п Палка вперёд.1-наклон вперёд, палку на пол.2-И.п.3-наклон вперёд палку поднять. - *8 раз*
5. И.п.- ноги вместе, палка горизонтально за спиной, под локтями.1-выпад 2-И.п.3-выпад влево. -*8 раз*
6. И.п. палка внизу.1-глубокий присяд, палку вперёд.2-И.п.-*8 раз*
7. И.п. Палка лежит на полу. Одна нога впереди палки, другая сзади. Прыжки вверх во сменой ног*.- 8 раз.*

**Педагог.** Ребята, на нашей полянке лежит волшебный камень*. (Педагог выносит дидактический куб на середину зала.)* На сторонах камня изображены схемы марийских вышивок с животными и птицами. Давайте мы разделимся на 4 команды и выложим символ животного или птицы гимнастическими палками.

***Малоподвижная игра «Выложи узор»***

Выкладывание гимнастическими палками изображения птиц и животных по схеме.

**Педагог.** Молодцы ребята. Команды справились с заданием, проверьте правильность выполнения задания у другой команды. (*Команды проводят взаимопроверку правильности выполнения задания).* А теперь убираем палки. Строимся двумя командами на белую и жёлтую полосы и отправляемся тренироваться на другую поляну с полосой препятствиями. Повторяем правила. (*Дети повторяют правила поведения на полосе препятствий).*

**Дети.** Толкаться нельзя, баловаться нельзя. Обижать нельзя, а улыбаться, помогать, работать по очереди можно.

**Педагог.** Команда синих - направо. Шагом марш на полосу, начинаем упражнения с деревянной горки. Команда красных - налево. Шагом марш, начинаем упражнения с ходьбы по скамейке.

***Упражнения на полосе препятствий****-4 круга*

Ходьба по гимнастической скамейке, конструкции из мягких модулей лесенка, ходьба на высоких четвереньках на дорожке «Следочки», ползание на животе подтягиваясь руками по гимнастической скамейке, проползание в мягком модуле «Перекати поле», ходьба спиной вперёд по деревянной конструкции «Рукоход» и «Ступени», скатывание с горок, перелезание через композиции из мягких модулей, лазанье по «Лесенке-горке».

*(Педагог ставит в разных половинах зала на пол игрушки волка и овечки)*

**Педагог.** Выходим с полосы препятствий и встаем в два круга- девочки и мальчики. Давайте, ребята, поиграем в марийскую народную игру «Волк и ягнята». Правила игры: волк нападает на ягнят и утаскивает их в логово, Ягнята от волка убегают, а мама-овечка ягнят защищает, кого волк поймает тот идет и садиться на скамейку берёт в руки жителя лесной полянки-Ёжика и его катает в руках. Команда Мальчиков выбирает по считалочке Волка, команда девочек-Овечку. *(Водящий мальчик-Волк одевает жилет серого цвета, девочка-повязывает фартук).*

***Марийская народная игра «Волк и ягнята» -*** *повтор2раза*

*Во время игры дети, выбывшие из игры, садятся на гимнастическую скамейку и выполняют самомассаж кистей рук массажными мячами****.***

**Педагог.** Молодцы! Ребята. понравилась вам эта игра.

**Дети.** Да.

**Педагог.** Мы обязательно будем ещё играть в народные игры. А теперь за направляющим по кругу идём и работаем с мячом в движении.

***Основные виды движения с мячом***

1. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом в прямом и обратном направлениях*-2 круга.*
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с двумя хлопком стоя на месте –

*6-8 раз.*

1. Бросание мяча в пол под ногу, согнутую в колене, и ловля его двумя руками стоя на месте -*5-6 раз.*

**III.Заключительная часть.**

***Подведение итогов***

**Педагог**. На месте стой. Поставили ногу на мячик и начинаем его катать вперёд-назад*.* Шли мы шли и к концу путешествия и занятия пришли. Во время нашего путешествия мы занимались на полянке с палками, преодолевали препятствия и поиграли в марийскую народную игру «Волк и ягнята», поработали с мячом.

***Рефлексия***

**Педагог.** Ребята, если вам понравилось заниматься-положите мячи в желтый обруч, если вам было интересно, и вы узнали что-то новое-положите мячи в зелёный обруч, а если вы устали положите обручи в красный обруч. А мне ребятки с вами очень понравилось заниматься Вы все очень старались и выполнили все задания, я вас всех хвалю. Но пришла пора прощаться, будем с вами расставаться. (*Дети кладут мячи в обручи и встают в шеренгу.)*

**Дети и педагог**. До свидания! *(Дети выходят из зала.)*

**Краткое описание используемых методов и технологий**

***Методы.***

1. ***Игровой метод*** дает детям возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы
2. ***Наглядный метод*** обеспечивает у дошкольников яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
3. ***Словесный метод*** помогает осмыслить поставленные перед детьми задачи, сознательно выполнить двигательные упражнения, усвоить содержание и структуру упражнений, самостоятельно их применить в различных ситуациях;
4. ***Практический метод*** с частичной регламентацией в игровой форме обеспечивает педагогу действенную проверку правильности восприятия движении обучающимися, на собственных мышечно-моторных ощущениях.

***Технологии.***

1. ***Игровые технологии.*** Современная наука рассматривает игровые технологии как одно из наиболее эффективных средств развития дошкольника. Психолого-педагогическая обусловленность этого выбора определяется исследованиями Л.С. Выготского, Д. Б. Эльконина, А. С. Спиваковской, А. И. Захарова и других исследователей, которые подчеркивают, что при планировании приоритетное внимание должно уделяться игре как ведущему виду деятельности в дошкольном возрасте.
2. ***Технологии сотрудничества***. Целью обучения в сотрудничестве на занятии является не только овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития. Ребята учатся вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь, что обеспечивают наиболее полное погружение детей в занятие, индивидуальный подход к каждому ребенку, развивают у дошкольников коммуникативные навыки и умения работать в группах.
3. ***Здоровьесберегающие технологии***. Физкультурно-оздоровительные технологии дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж ладоней массажными мячами направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.
4. ***Этнокультурные технологии.*** Использование на занятии схем элементов марийской вышки, марийской подвижной игры «Волк и ягнята», способствуют сохранению и передачи культуры народов мари.

**Список литературы:**

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М., Линка-Пресс, 2000 г., 296 с.
2. Никанова Н.В., Павлова А.Я. Марийский орнамент из далёкого прошлого (символика) [Электронный ресурс] <http://www.kmkmuzey.ru/2014-05-21-06-40-56/articles/1253-ornament> / 02.04.2018г.
3. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет: Конспекты нетрадиц. занятий и развлечений в спортив. зале. Конспекты дыхательной гимнастики и точечного массажа. Веселый тренинг, спортив.-дидакт. и подвиж. игры / К. К. Утробина. - М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2003 (Домодедово: ДПК). - 128 с.
4. Шарманова, С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. - М. : Советский спорт, 2004. - 120 с.