

муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №4 «Красная шапочка»»,
г. Козельск Козельского района Калужской области

КОНСПЕКТ

*сюжетного занятия физической культурой
с элементами квест – игры
в старшей группе
«Спасение королевства Эренделл»*

Инструктор по физической культуре
Платова А.Г.

г. Козельск, 2019

Цель: укрепление и сохранение физического и эмоционального здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Упражнять в ходьбе с заданием для ног и рук, в беге «змейкой»; в прыжках на двух ногах через препятствия; в подлезании под дугу в группировке; в умении ползать по г/скамейке на животе подтягиваясь руками; в метании предмета в горизонтальную цель; закрепить умение играть в эстафетные игры.
2. Развивать ориентировку в пространстве; глазомер; быстроту, силу, выносливость; гибкость позвоночника; содействовать формированию правильной осанки.
3. Воспитывать желание заниматься физкультурой и способствовать осознанному выполнению упражнений; организованность, выдержку, уверенность в себе, смелость, активность; добрые взаимоотношения друг с другом; чувство коллективизма, взаимовыручку, самостоятельность.

Оборудование: игрушка Олаф – 1 шт.; конверты с заданиями – загадками; пенечки, для бега «змейкой» - 5шт.; гимнастическая скамейка – 1шт.; бревнышки – 5 шт.; дуга для подлезания – 1шт.; снежки – по количеству детей; льдины – по кол-ву детей; корзины – 4 шт.; гимнастические палки – 12 шт.; снежинки – по количеству детей; музыкальное сопровождение – музыка из мультфильмов «Холодное сердце», «Смешарики», музыка песни «Три белых коня», релаксация.

І. Вводная часть

(дети входят в спортивный зал, строятся в шеренгу)

Инструктор по физ-ре - Ребята, к нам в гости пришел необычный герой. Вы его узнали? Кто это? (Олаф) Олаф просит нас расколдовать его сказочное королевство Эранделл, в котором наступила вечная зима. А какие качества нам нужны, чтобы справиться с колдовством? (сила, смелость, ловкость и дружба). Вы готовы помочь Олафу? (Да)

- Ребята, путь предстоит не легкий, впереди нас ждут трудные препятствия. Поэтому вам нужно быть внимательными, отважными, находчивыми, помогать друг другу. Вы готовы?!

(Ответы детей)

Инструктор по физ-ре - Тогда вперед!!!

- Направо! Шагом марш, зашагали наши ножки по заснеженной дорожке.
- впереди лес, а в лесу узкая тропинка, проходим на носках, руки вверх;

- на пути заледеневшая дорожка, идем скользящим шагом, руки в стороны;
- а сейчас идем тихо, крадучись, не шумим, чтобы не разбудить лесных жителей;
- снежные валы впереди, ноги поднимаем, через вал перешагиваем, руки на пояс убираем;
- внимание, слышу, волки рядом, от волков пора нам убегать, срочно следы надо заметить, «змейкой» между пеньками по центру зала марш!
- ребята, какой холодный снег, подскоки выполняем, ножки свои согреваем;
- раз, два, три – друг за другом легко беги;
- идем шагом, не спеша, свежим воздухом дыша;

Инструктор по физ-ре – Молодцы, ребята, вы быстро шли, и мы очутились в лесу перед королевством, становиться все холоднее, везде. Посмотрите на поляну, видно ночью был сильный ветер, и много палок разбросал (палки в центре зала), а нам нужно двигаться дальше что же делать, как нам быть? (убрать палки). Но прежде чем идти дальше, нам надо размяться и согреться. Давайте выполним упражнения с палками. По одной палке берите, по удобнее располагайтесь.

(дети становятся в хаотичном порядке, как удобно детям)

II Основная часть

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И.п. – о.с., палка в обеих руках внизу, хват за края.
 - 1- палку вверх;
 - 2- палку опустить за голову на плечи;
 - 3- палку вверх;
 - 4 – и.п. (5-7раз).
2. И.п.- ноги на ширине плеч, палка внизу в обеих руках, хват за края.
 - 1 - палку вверх;
 - 2 - наклон вперед, палку вперед;
 - 3 – выпрямиться, палку вверх;
 - 4 – и.п. (5-7 раз)
3. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках.
 - 1- Поворот туловища вправо.
 - 2- Вернуться в и.п.
 - 3- Поворот туловища влево.
 - 4- Вернуться в и.п. (По 3 раза в каждую сторону).
4. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в двух руках перед грудью, хват за бока.
 - 1 – присесть, палку вынести вперед;
 - 2- вернуться в и.п. (5-7 раз).

5. И.п. – ноги слегка расставлены, палка внизу в обеих руках, хват за бока.

1- прыжок, палка вверх;

2- и.п. (6-8раз).

Дыхательное упражнение «Изобразить сильный ветер с гулом»

(Дети друг за другом складывают гимнастические палки, в корзину, находят задание)

Инструктор по физ – ре: читает «Дальше путь продолжит тот, кто испытания пройдет»

Основные виды движений (круговая тренировка)

- «Пробраться через поваленные деревья» - прыжки на двух ногах через бревнышки;

- «Пролезть в заснеженный тоннель» - подлезание в группировке под дугу прямо; (упражнение на вытягивание скелета – «Поймай снежинку» - встать в обруч на носки, выполнить хлопок над головой)

- «Проползти по бревну над пропастью» - ползание по г/скамейке на животе, хват скамейки за бока.

(Все упражнения выполнить 2 – 3 раза)

Инструктор по физ-ре - Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями, а теперь нужно спешить дальше, надеваем лыжи, чтобы быстрее добраться до королевства (имитация ходьбы на лыжах), лыжи снимаем, друг за другом не спеша, легким бегом путь продолжим детвора.

Спокойная ходьба и дыхательная гимнастика, воздух свежий, очень чистый.

Инструктор по физ-ре - Вот мы и пришли, как много снега вокруг.

(находят у корзины со снежками конверт с загадками)

«Вился, вился белый рой

Сел на землю, стал горой (сугроб)»

Инструктор по физ-ре - Посмотрите, какой большой сугроб. Ребята, что мы можем сделать, чтобы двигаться дальше? (перебросать снежки в другую корзину)

Инструктор по физ-ре - А чтобы разобрать снежный завал быстрее, мы с вами поделимся на две команды.

1.Эстафета «Разберем снежный сугроб» - участник берет из корзины в руку один снежок и метает в корзину любым способом.

(на дне корзины загадка про лед)

«Мороз коснулся светлых вод,

И навел хрустальный ... лед.

Инструктор по физ-ре – Молодцы, отгадали загадку, а сейчас вы должны справиться с ледяными глыбами.

2. Эстафета «Ледяные глыбы» - по одной льдине бегом переносим из одной корзины в другую.

III Заключительная часть

Инструктор по физ-ре - Ой, ребята, Олаф говорит, ему стало тяжело дышать, стало тепло и он тает. Что же делать? Ребята, а чем мы можем помочь Олафу?

(ответы детей)...

Инструктор по физ-ре - Давайте дружно все подуем, облако большое соберем, Олафу подарим и его спасем (встать в круг, дружно за руки взяться, шагаем по кругу, остановиться, поднимаем руки вверх-вдох; руки опускаем – выдох – подуем на Олафа, который находится в центре круга)

Инструктор по физ-ре - Ребята, Олаф вам очень благодарен, вы спасли королевство и ему помогли. У него для вас тоже есть подарки. А сейчас ему пора возвращаться, давайте Олафу скажем до свидания!

Нам с вами тоже пора в детский сад.

Релаксация:

- Устраиваемся поудобнее, закрываем глаза и представим, что мы с вами снежинки; легкие, воздушные, пушистые, а легкий ветерок пронесит нас мимо лесов, полей, рек, лужаек; ветерок утихает и снежинки на землю тихо опускает. Глазки открываем, вот мы с вами и вернулись в детский сад.

Рефлексия:

- Как мы помогли Олафу?
- Что для вас было самым трудным?
- А какие качества вам помогли справиться с трудностями?
- А для чего пригодятся вам эти качества?