

**План – конспект образовательной деятельности
по физической культуре**
**Разработала Гречишкина Виктория Владимировна,
инструктор по физической культуре**
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №194 «Лукоморье».

Тема: «В поход за посылкой».

Слайд 1

Возрастная группа: старший дошкольный возраст.

Цель: развитие и совершенствование координационных способностей детей дошкольного возраста посредством преодоления полосы препятствий, обеспечить оптимальный двигательный режим в течение всего занятия.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. Формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности, профилактика плоскостопия;
3. Укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

Образовательные:

1. Развивать и совершенствовать координационные способности, равновесие, скоростно – силовые качества;
2. Развивать ориентировку в пространстве; крупную моторику
3. Развивать логическое мышление.

Воспитательные:

1. Создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния;
2. Воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
3. Формировать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
4. Воспитывать интерес к физической культуре и формировать здоровый образ жизни.

Интеграция образовательных областей:

- Физическое развитие
- Художественно-эстетическое развитие
- Речевое развитие
- Познавательное развитие
- Социально - коммуникативное развитие.

Оборудование: ИКТ; походный рюкзак; письмо; игровые фишки; легкоатлетические барьеры; канат; тоннель; сенсорные кочки; дуга для

подлезания; гимнастическое бревно; гимнастический мат; гимнастическая скамейка; парашют для подвижных игр; музыкальное сопровождение.
Время проведения 30 минут.

Ход занятия.

Дети проходят в физкультурный зал, выстраиваются в одну шеренгу.
Проверка равнения.

Вводная часть.

Инструктор по ФК: Группа, равняйсь! Смирно! Вольно! Здравствуйте, ребята! Сегодня я получила письмо. Сейчас я открою его и прочитаю.

Слайд 2 (изображение парашют с посылкой).

«Здравствуйте, ребята из детского сада Лукоморье! Я военный лётчик, отправил вам посылку на парашюте, но парашют унесло ветром, далеко в поля и она потерялась. Чтобы её получить, вам нужно её найти. Вместе с этим письмом, я отправил вам карту. По карте пойдёте и посылку вы найдёте. Желаю вам удачи!»

Слайд 3 (изображение карта)

Инструктор по ФК: А вы знаете что такое и для чего он нужен? **Парашют** - устройство в форме зонта из ткани или другого мягкого материала, к которому стропами прикреплена подвесная система или груз. Служит для замедления движения предмета в воздухе. Ребята, нам нужно найти парашют с посылкой. Предлагаю отправиться в поход на поиски. Но сначала, нам нужно собрать походный рюкзак. Что нам может пригодиться в походе? (ответы детей, перечисление: аптечка, верёвка, фонарик, посуда, головной убор, еда, вода, карта).

Слайд 4 (изображение рюкзак и предметов для туристического рюкзака).

Инструктор по ФК: Рюкзак мы собрали, но перед тем как отправиться в путь мы зайдём с вами на стадион, ведь чтобы идти в поход нужно быть физически подготовленным.

Группа направо, шагом марш!

Коррекционная ходьба: ходьба в колонне по одному, ходьба на носках между фишками руки вверх; ходьба на пятках руки за голову; ходьба перекатом с пятки на носок руки на поясе.

Основная часть.

Слайд 5 (на слайде изображение стадион и легкоатлетический барьер).

(Звучит аудиозапись шума болельщиков на стадионе).

Инструктор по ФК: Ребята, вот мы и пришли с вами на стадион. Чем занимаются на стадионе? (ответы детей). **Стадион** – комплексное спортивное сооружение для занятий и соревнований. Здесь нам нужно преодолеть легкоатлетические барьеры.

1. «Стадион». На полу расставлены легкоатлетические барьеры, 3 барьера высотой 15 см. и 2 - 30 см (между барьераами 1 м.) Ребятам нужно пробежать, перепрыгивая через них. Выполняют по - очереди друг за другом.

Инструктор по ФК: Ребята, вы хорошо готовы и теперь можем отправляться в путь, ориентируясь по карте. Наш путь приведёт нас в самые разные места, где нам предстоит преодолеть препятствия. Ну что, ребята, готовы?

Слайд 6 (изображение пропасть и канат).

Инструктор по ФК: Ребята, и вот перед нами первое препятствие. Посмотрите на слайд, что там изображено? Как мы можем преодолеть пропасть? (ответы детей). С помощью каната, мы сможем перебраться через большую пропасть и продолжить наш путь. Выполняем ходьбу не торопясь.

2. «Пропасть». На полу лежит канат. Дети должны пройти боком по канату приставным шагом, ноги от каната не отрывать, держать руки в стороны, сохраняя равновесие. Задание выполняется друг за другом, поточным способом, так чтобы дети не мешали друг другу.

Инструктор по ФК: Ребята, все преодолели пропасть, и мы продолжаем наш путь.

Слайд 7 (изображение пещера и тоннель).

Инструктор по ФК: Вот мы подошли к второму препятству, что изображено на слайде? А кто знает, что такое пещера? (ответы детей).

Пещера – полость естественного происхождения в верхней части земной коры, связанная с поверхностью одним (или несколькими) входными отверстиями. Пещеры бывают широкие и узкие, перед нами очень узкая, поэтому вы будете ползти на четвереньках.

3. «Пещера». На полу лежит тоннель. Детям необходимо проползти в тоннеле на четвереньках, друг за другом по – одному.

Инструктор по ФК: Ребята, и с этим заданием вы замечательно справились! Вы ещё не устали? Продолжаем наш путь?

Слайд 8 (изображение болото и сенсорные кочки).

(Звучит аудиозапись звуки болота).

Инструктор по ФК: Посмотрите ребята, куда это мы пришли? Что это за место? (ответы детей). Перед нами болото, а про болото говорят:

Все обходят это место:

Там земля, как будто тесто,

Там осока, кочки, мхи,

Нет опоры для ноги.

А как мы можем перебраться через него? (ответы детей). Конечно, с помощью кочек, но чтобы не упасть в болото, вы должны быть предельно аккуратны.

4. «Болото». На полу расположены сенсорные кочки в шахматном порядке. Пройти по кочкам, сохраняя равновесие, переступая с одной на другую. Выполняется друг за другом.

Инструктор по ФК: Вот вы и преодолели ещё одно препятствие, а мы оправляемся дальше.

Слайд 9 (изображение лес и дуга).

(Звучит аудиозапись звуки леса).

Инструктор по ФК: Ребята, а куда мы с вами попали? Что это за место? (ответы детей). Посмотрите, от сильного ветра одно дерево повалилось и перегородило нам путь, но мы сможем подлезть под деревом и отправиться дальше.

5. «Лес». Ребятам необходимо сгруппировавшись, правым или левым боком, подлезть под дугой по одному.

Инструктор по ФК: И это препятствие, ребята, не составило для вас труда и вы с лёгкостью справились с ним. Наш путь продолжается.

Слайд 10 (изображение река и гимнастическое бревно).

(Звучит аудиозапись журчание воды).

Инструктор по ФК: Ребята, посмотрите, на нашем пути появилась река. Она глубокая и у неё сильное течение. Послушайте, как шумит поток воды. Как же нам перебраться на противоположный берег? (ответы детей). Поможет нам в этом бревно. Переходить по бревну нужно очень осторожно, чтобы не упасть в воду.

6. «Река». На полу стоит гимнастическое бревно, детям необходимо пройти по бревну, руки в стороны, по одному друг за другом, сохраняя равновесие.

Инструктор по ФК: Ребята, вы все удачно справились и с эти препятствием на нашем пути. Продолжаем поиски парашюта и посылки.

Слайд 11 (изображение чаща, гимнастический мат и гимнастическая скамейка).

Инструктор по ФК: Ребята, мы попали в чащу. **Чаща** – густой, труднопроходимый лес или густая заросль. Здесь настолько густые ветви, переплетённые между собой, что просто пройти не получиться, нужно проползти по-пластунски.

7. «Чаща». На полу лежит мат, за матом стоит гимнастическая скамейка. Ребятам нужно проползти по мату по – пластунски, перейти на скамейку, проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками за края скамейки. Выполняют по очереди.

Слайд 12 (изображение поле, посылка и парашют)

Инструктор по ФК: Ребята, мы смогли преодолеть труднопроходимую чащу и вышли на поле. По карте можно увидеть, что это то самое поле, где и упал

парашют с посылкой. А вот и наша посылка с парашютом. Давайте посмотрим, что же в этой посылке (сюрпризный момент).

Ребята, мы смогли преодолеть все препятствия на пути. Вы были смелыми, дружными и активными. Я предлагаю поиграть в подвижную игру с этим парашютом.

Подвижная игра «Мы весёлые ребята».

Дети делятся на две команды. Одна команда держит парашют за петельки и поднимают руки вверх. Другая команда, забегает под парашют и выбегает из под него, произнося слова:

Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас поймать
Раз, два, три – лови!

После слова «Лови!» команда, которая держит парашют, опускает его, стараясь накрыть детей парашютом. Те, которых накрыли парашютом, считаются пойманными. Они отходят в сторону и пропускают одну пробежку. Игра повторяется 3 раза, затем команды меняются местами.

Заключительная часть.

Рефлексия.

Инструктор по ФК: Ребята, а сейчас мы с вами выполним дыхательное упражнение «Парашют». Все берёмся за парашют, поднимаем его вверх, делаем вдох, медленно опускаем парашют, делаем выдох. Так повторяем 2 раза.

Инструктор по ФК: Ребята, вам понравился наш поход и поиски посылки? А что понравилось больше всего? Что нового вы узнали? Что запомнили? (ответы детей). Вы сегодня были очень внимательными, активными, дружными и хорошо преодолевали все препятствия на нашем пути. Молодцы!

Список литературы.

1. «Нейропсихологические занятия с детьми», Практическое пособие В.С. Колганова, Е. В. Пивоварова, часть 1, 2025 год.
2. «Нейропсихологические занятия с детьми», Практическое пособие В.С. Колганова, Е. В. Пивоварова, часть 2, 2025 год.
3. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023.

Методические рекомендации по использованию. Данный методический материал в своей образовательной деятельности могут использовать:

инструктор по физической культуре, педагог – психолог, учитель – дефектолог, педагоги дополнительного образования.