***МБДОУ детский сад №9 г.Ярцева Смоленской области***

**План – конспект занятия в старшей группе, направленное на профилактику плоскостопия**

***«Лесное путешествие»***

*Выполнила: инструктор по физической культуре*

*Вошенко Светлана Анатольевна*

***2021 г***

**План – конспект занятия**

**по физкультуре в ДОУ**

1.Группа: старшая

2.Количество занимающихся: 10 - 12 детей

3.Название занятия: «Лесное путешествие»

4.Задачи:

- Образовательная: упражнять детей в правильной постановке стоп при ходьбе и беге, закреплять умение преодолевать препятствия, выполнять движения по команде.

- Оздоровительная: развивать воображение, выносливость, ловкость, координацию движений.

- Воспитательная: воспитывать положительные нравственно-волевые качества, нравственное и бережное отношение к природе.

5.Инвентарь и оборудование: канат, обручи (6), музыкальный центр, салфетки, мелкие игрушки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  занятия | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть.** | Вытягивают руки вперед, ладонями вверх.  Поднимают руки вверх – тянутся, смотрят на руки.  Показывают ладошки и стучат пальчиком правой руки по ладошке левой руки.   Улыбаются и кланяются гостям   (звучит спокойная музыка) |  | Здравствуйте, ребята!  Давайте поздороваемся!  Улыбнемся солнышку: «Здравствуй, золотое!  - Улыбнемся небу: «Здравствуй, голубое! »    - Улыбнемся дождику: «Лейся, словно из ведра! »  Гостям улыбнемся: «Пожелаем им, добра! »    - Ребята, давайте прислушаемся: что мы слышим?  - Птички поют, шелест деревьев.  - Как вы думаете, куда мы сейчас отправимся?  - В лес.  - Правильно, мы с вами отправимся в лесное путешествие.  - Прежде чем отправиться в путь, давайте вспомним, как нужно вести себя в лесу.  - Не шуметь.  - Держаться друг за другом.  - Не разбегаться.  - Давайте посмотрим на соседа справа, на соседа слева, запомним кто за кем стоит. И пока мы с вами путешествуем будем идти друг за другом.  - Еще в лесу можно прислушиваться и услышать много интересных звуков.  - Еще можно встретить в лесу разных диких животных.  - Дикие животные это какие животные?  - Это те животные, которые живут в лесу.  - Правильно! Но к ним близко подходить нельзя, это может быть опасно.  И так, отправляемся в путь. За мной шагом марш! |
| **Основная часть.** | Ходьба друг за другом с выполнением заданий инструктора: Ходьба обычная;  Ходьба на носочках, с вытянутыми руками вверх.  Ходьба по следовой дорожке. | 20с.  20с.  20с. | - Мы забрели в чащу леса, как красиво в лесу. Какой здесь свежий воздух, он очень полезен для нашего организма. Травка зеленая, мягкая! По травке очень полезно ходить босиком.  Как вы думаете, почему?  - Чтобы наши ножки не болели, правильно развивались, чтобы у нас была правильная походка.  - Ой, ребята! Какая высокая трава! Я из-за травы вас совсем не вижу! Давайте встанем на носочки, поднимем руки вверх, потянемся.  - Спинку держим прямо, вытягиваем спинку.  - Молодцы, я вижу ваши ручки сквозь заросли травы – теперь я вас не потеряю.  - Вот мы и прошли высокие заросли. Никто у нас не потерялся?  - Никто не потерялся. Молодцы!  - Я чувствую, что под ногами земля очень мягкая. Вы чувствуете? Это болото, идти дальше очень опасно.  - Что же нам делать, чтобы не провалиться?  - Надо идти по следам.  - Правильно! Я сейчас первая пройду, проложу следы, а вы пойдете за мной, по проверенной дорожке, по протоптанным следочкам. Но идти надо строго по следам, не торопясь, осторожно, чтобы не провалиться в болото.Молодцы!  - Болото мы прошли, никто у нас не провалился, молодцы! Мы справились с препятствием, потому что старались, не торопясь шли строго по следам.  - Ребята, давайте прислушаемся, мне кажется, я слышу какой-то звук! А вы что-нибудь слышите?  - Это что-то журчит.  - А что у нас может журчать в лесу?  - Ручеек! |
| **Основная часть.** | Ходьба по канату или по гимнастической палке.    Ходьба на пяточках, руки на плечевых суставах. | 20с.  20с | - Правильно - это ручеек! Вода в ручейке очень холодная – студеная! Как же нам перейти через ручеек? Можем ли мы прямо по воде перейти на другой берег?  - Нет, потому, что можно простудиться и заболеть.  - Надо перекинуть бревно через ручеек, и по нему перейти на тот берег.  - Молодцы! Смотрите, здесь кто-то уже проходил и перекинул бревнышко. Нам осталось правильно перейти по бревнышку на другой берег.  - Для этого надо повернуться к бревнышку боком и приставным шагом, не спеша, пройти по нему.  - Можно помогать друг другу, можно взять за руку того, кто боится и помочь перейти. Мы ведь с вами очень дружные, а друзья всегда помогают в беде или в трудных ситуациях.  - Отлично, мы преодолели и это препятствие. Никто не намочил свои ножки, потому что мы очень аккуратно и осторожно шли по бревнышку, и помогали друг другу. Молодцы!  - Ребята, посмотрите, что это?  - Это следы?  -Как вы думаете чьи это следы?  - Следы утки.  - Вы слышите, кто-то крякает? – Смотрите, это утки пьют воду из ручья!  - Давайте представим, что я утка, а вы - утята. Для этого мы встанем на пяточки, ручки положим на плечи и пойдем как утята за уточкой. Спинку держим прямо. Молодцы! Вы как настоящие утята! |
| **Основная часть.** | Ходьба в полуприсяде на носках.  Ходьба на внешней стороне стопы с руками за спиной. | .  20с.  20с.  . | - Прислушайтесь! Вы слышите какой-то странный шум?  - Давайте пригнемся и пойдем в полуприсяде, чтобы этот странный зверь нас не заметил. Для этого надо присесть на корточки и передвигаться в этом положении.  - Смотрите, что я нашла! Интересно, кому принадлежат эти следы?  - Медведю.  - Правильно! Медведю!  Давайте представим, что я медведица, а вы – мои медвежата. Для этого надо встать на внешнюю сторону стопы, и ручки спрятать за спину.  Какие хорошенькие медвежата! Молодцы!  - А что медведи делают зимой?  - Впадают в спячку.  - А что любят медведи?  - Мед. Он очень полезен.  - Кто его кушает, тот не болеет.  - А вы любите мед?  - Хорошо, будете здоровыми, крепкими, красивыми!  - Мы с вами забрели в самую глубь леса. Кого же еще мы здесь можем встретить?  - Посмотрите, еще чьи-то следы….  - Белочки.  - Правильно, смотрите – это белочка!  Кажется, она что-то хочет нам сказать.  - Я - белочка быстрая,  Хвостик пушистый.  На полянке я играла  Шишечки я собирала.  Сильный ветер налетел,  И корзинку подхватил,  Он корзинку покружил,  Все запасы уронил.  Помогите пожалуйста собрать шишечки!  - Поможем?  - Поможем! Ведь лесные звери и птицы нуждаются в нашей помощи и заботе.  Посмотрите, у белочек есть передние и задние лапки. У них тоже есть пальчики на передних и на задних |
| **Заключительная часть.** | 1**. Игра: «Собери запасы»**  Захватить пальцами ног мелкий предмет и перенести его в корзинку.  2**. Игра: «Скок-перескок»**  Перепрыгнуть на носочках из обруча в обруч.  И. п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой — подуть на плечо. Голова прямо — вдох. Голову вправо — выдох трубочкой. Голова прямо — вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо — вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. | 2-3 р  2-3р | лапках и они очень много дел могут делать и передними и задними лапками.  И мы с вами очень много дел можем делать ручками, (подвигаем пальчиками рук), а ножками умеем? (подвигаем пальчиками ног). Сейчас с вами попробуем пальчиками ног собрать шишечки в корзинку, без помощи рук.  - А какие же еще запасы делают белочки на зиму кроме шишек?  - Ягоды, грибы.  - Все запасы собрали, какие молодцы!  - Белочка нам говорит «Спасибо» и приглашает нас поиграть. Белки очень любят скакать по деревьям с ветки на ветку, и наша белочка предлагает вам попрыгать с ней.  Надо на двух ножках, на носочках перепрыгнуть из обруча в обруч.  Какие вы молодцы! Давайте попрощаемся с белочкой! Помашем ей правой ручкой. До свидания!  - Устали?  - Устали.  - Давайте отдохнем – подышим правильно.  Подуем на плечо,  Подуем на другое,  Нам солнце горячо  Пекло дневной порою.  Подуем и на грудь мы  И грудь свою остудим.  Подуем мы на облака  И остановимся пока.  Потом повторим все опять,  Раз, два, три, четыре, пять.  - Ребята, мы прыгали с ветки – на ветку, с дерева – на дерево, и не заметили, как оказались в садике.  Итог занятия с положительной оценкой, вспомнить что делали, чему учились новому. Вопрос детям:  Лесные звери передали нам подарочек, чтобы мы не забывали о них заботиться и помогать им.  Дети улыбаются и аплодируют сами себе. Выходят из физкультурного зала и благодарят инструктора за занятие. |