***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 игралаШишечки 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 р2-3р | 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 горячоПекло дневной порою.Подуем и на грудь мыИ грудь свою остудим.Подуем мы на облакаИ 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. |