Аннотация.

Занятие по физической культуре «Наша Армия сильна» с применением нестандартного оборудования «Парашют» предназначено для детей подготовительной группы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название технологии для организации мероприятия с воспитанниками с позиции системно - деятельностного подхода | Используемые | |
| Методы | Приёмы |
| **Здоровьесберегающая технология** | 1.Наглядные:  2.Словесные:  3.Практические  4.Поточный | наглядно-зрительные (показ техники выполнения упражнений)  объяснения, пояснения, указания;  подача команд, сигналов;  словесная инструкция;  выполнение и повторение упражнений;  выполнение упражнений в игровой форме;  выполнение упражнений друг за другом. |

**Цель:** воспитание волевых качеств, командного духа, необходимого для будущих защитников Отечества.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* Продолжать знакомить детей с праздником 23 февраля – Днем защитника Отечества.

**Развивающие**

* Повторять лазанье по гимнастической стенке по диагонали.
* Закреплять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками одновременно, отталкиваясь ногами.
* Развивать равновесие, ловкость, координацию движений (прыжки ноги вместе, ноги врозь (лесенка на полу), ходьба в сухом бассейне).

**Воспитательные:**

* Воспитывать любовь к Родине и уважение к защитникам Отечества.
* Воспитывать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.
* Развивать у детей умение действовать сообща и помогать друг другу.

**Оборудование**: скамейка, сухой бассейн, гимнастическая стенка.

Пособия: лесенка напольная, парашют, пластиковые легкие шарики.

**Предварительная работа:** занятия в группе по лексической теме День защитника Отечества», чтение художественной литературы, беседы, просмотр мультфильма «Щитом и мечом».

**I часть**

**Воспитатель**: Здравствуйте, ребята! (читаю стихотворение)

Чудесный праздник в феврале,

страна моя встречает.

Она защитников своих сердечно поздравляет.

На суше, в небе, на морях,

и даже под водою,

Солдаты мир наш берегут, для нас дружок с тобою.

Ребята, скажите, о каком празднике идет речь в стихотворении. Да, конечно о Дне защитника Отечества. Это праздник вооруженных сил нашей Родины. Как вы думаете, кто защищает нашу Родину. Да, конечно, солдаты. Но совсем недавно они были такими, же мальчишками, но они выросли и пошли служить в армию, чтобы стать защитниками нашей страны. В армии учат владеть оружием, управлять различной военной техникой, соблюдать воинскую дисциплину. Ребята, а мы с вами не просто солдаты, а воины десантники. Они без страха прыгают с самолета с огромной высоты и отважно защищают нашу Родину. А вы, дети, хотите быть защитниками Родины? Так давайте попробуем свои силы в этом почётном деле.

Группа равняйсь, смирно, направо, в обход по залу шагом марш.

- Обычная ходьба,

- строевым шагом,

- на носках «крадущимся шагом разведчики».

- в низком приседе «артиллеристы тащат пушку»,

- на низких четвереньках «танки»,

- скрестные шаги, спиной вперед «запутаем противника».

- Бег обычный,

- ускорения «в атаку».

- бег руки в сторону «на самолёте»,

Бег змейкой «запутаем противника».

Упражнение на восстановление дыхания.

Дети перестраиваются в 3 колонны.

**Воспитатель**: Ребята, какой самый главный атрибут у десантников? Да, конечно парашют, вот с ним мы сейчас и будем тренироваться, чтобы стать очень сильными, смелыми и мужественными воинами.

**1**.И.п стоя лицом к парашюту держим обеими руками внизу.

Сч.1. руки вверх махом поднимаем купол парашюта.

Сч.2. и.п. (8р.)

**2**.и.п. стоя лицом к парашюту, обеими руками держаться за парашют.

Сч. 1.наклон влево.

Сч.2. и.п.

Сч. 3. наклон вправо.

Сч. 4. И.п. ( по 4 раза в каждую сторону.)

**3**. Ип. Ноги вместе.

Сч. 1. выпад ногой назад.

Сч.2. и.п. ( по 6р. каждой ногой)

**4**. и.п. пятки вместе носки врозь.

Сч. 1. Присесть на носках, колени в стороны, руки на колени.

Сч.2. и.п. (8 – 10р.)

5. И.п. сидя на полу, ноги под парашютом прямые вместе. Руками держаться за парашют.

Сч. 1. Лечь на спину держась руками за парашют.

Сч.2 и.п. (8 р.)

**6**. И.п. лежа на животе, руки прямые.

Сч. 1. Поднимать руки и ноги прямые вверх.

Сч.2 и.п. (8р.)

**7**. И.п. на спине головой к парашюту. Руки прямые.

Сч.1. Ноги поднять за голову коснуться парашюта.

Сч.2. и.п. (8 р.)

**8**. И.п. сидя на пятках, руки на коленях.

Сч.1. встать на колени, руки вверх.

2.и.п. (8 – 10р.)

**9**. Прыжки на правой ноге по кругу в одну сторону, на левой ноге в другую сторону. (По 1 кругу в каждую сторону, повторить 2 р.)

**10**. И.п стоя ноги врозь, руки внизу.

Сч. 1. Поднять руки вверх - вдох

Сч. 2. Выдох, руки вниз. (3 – 4р.)

**II часть**

**Воспитатель:** Ребята, а теперь нам предстоит совершить марш бросок.

Упражнения выполняются поточным способом.

Все упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Воспитатель в это время объясняет задания детям.

Дети выполняют задания поточным методом.

1. Ходьба в сухом бассейне (Болото).

2. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали (Горы).

3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками одновременно, отталкиваясь ногами (тренируем силу).

4. Прыжки ноги вместе, ноги врозь (Лесенка - чудесенка, запутаем противника).

**Воспитатель:** Молодцы, дети, вы сегодня со всеми заданиями успешно справились, а чтобы в будущем вы были самые меткие стрелки, мы с вами потренируем наши пальчики.

**Пальчиковая гимнастика «Наша Армия ».**

Аты – баты, Аты – баты (хлопки ладошками, кулачками)

На парад идут солдаты!

Вот идут танкисты, (загибать пальцы одновременно на обеих ладонях)

потом артиллеристы,

за ними пехота

рота за ротой.

Рядом лётчики идут,

моряки не отстают

Аты – баты, Аты – баты (шагают пальцы)

На парад идут солдаты!

**III часть**

**Воспитатель:** У наших защитников тоже бывают минуты отдыха, и они в это время играют в футбол, в теннис, занимаются на спортивных тренажерах, то есть с пользой проводят время. И мы с вами отдохнем и немного поиграем.

**Воспитатель:** Дети на 1,2 рассчитайсь. Первые номера в колонне переходят на противоположную часть площадки и строятся в шеренгу. Вторые номера тоже стоят в шеренгу. Затем дети шеренгой подходят с обеих сторон к средней линии и останавливаются в шаге от нее.

**Подвижная игра «Десантники и диверсанты»**. По команде воспитателя (называю десантники) и они догоняют диверсантов, а соответственно диверсанты убегают. И наоборот, говорю диверсанты, и они догоняют десантников.

Повторяется 5 - 6 раз (варианты: дети в шеренгах стоят лицом к соперникам, спиной, правым, левым боком ). В конце игры, подводим итоги: какая команда была внимательнее, и кто больше догнал соперников.

**Воспитатель**: Сейчас, ребята, мы опять вернемся к нашему парашюту, только теперь мы с ним поиграем.

**Игра «Минное поле».** Нам нужно с помощью парашюта заминировать поле. Беритесь за ручки парашюта и все вместе дружно резко поднимайте его вверх, чтобы мины из парашюта вылетали и раскатывались по всей площадке (на середине парашюта находятся легкие пластиковые шарики). Игра заканчивается, когда на парашюте не останется не одного шарика. Дети собирают все шарики в корзину.

В это время я раскладываю парашют на полу.

**Воспитатель:** А теперь, ребята, ложитесь все на парашют по кругу. Мы с вами справились отлично со всеми заданиями и теперь спокойно можем отдохнуть. Вытяните ножки, вытяните ручки, дышите легко, ровно глубоко. Все наши военные действия закончились можно расслабиться и отдохнуть, закрыть глазки и послушайте тишину, пусть отдохнут в такой тишине наши ушки, ножки, ручки, а теперь потихоньку вставайте и подходите ко мне.

Ребята, скажите мне, как вы думаете, трудно быть солдатом и защищать свою Родину? А вы со всеми ли заданиями справлялись легко? а было ли трудно выполнять задания? так давайте с вами заниматься спортом, укреплять свое здоровье, чтобы в будущем вы тоже смоли стать достойными защитниками нашей страны и чтобы мы вами могли гордиться.