

**Конспект образовательной деятельности по физической культуре
для детей подготовительной группы инструктора физической культуры
Лепихиной А.А. (1 категория)
МБДОУ ЦРР №28 «Огонек»**

«Мой первый прыжок с парашютом»

Цель: развитие жизненно необходимых физических качеств: ловкости, выносливости, скорости, силы, гибкости с учетом индивидуальных возможностей ребенка.

Задачи:

Образовательные:

1. Закреплять умения выполнять прыжки с батута с приземлением на мат;
2. Закреплять навык ползания «по-пластунски»;
3. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости;
4. Способствовать развитию умения согласовывать слова и действия.

Оздоровительные:

1. Повышение функциональных возможностей организма;
2. Профилактика плоскостопия;
3. Развивать способность приспосабливаться к меняющейся нагрузке.

Воспитательные:

1. Развивать внимание, коммуникативные и волевые качества;
2. Воспитывать умение работать в группе;
3. Воспитывать потребность в занятиях физической культурой;

Приобщение детей к здоровому образу жизни

Инвентарь:

- Разноцветный парашют – 1 шт,
- Гантели – по кол-ву детей,
- Гимнастическая скамейка – 2 шт,
- Батут – 1 шт.
- Арка – 4 шт.

Вводная часть (5 мин)

Дети строятся в колонну, под музыку выходят, строятся в шеренгу, выходит инструктор в форме воздушно-десантных войск.

Инструктор:

Здравствуйте, ребята!

Сегодня я хочу, чтобы вы превратились в настоящих десантников, которые покоряют небесные просторы! Они прыгают с очень высокой высоты с самолета, и на парашютах спускаются на землю! Мы с вами отправимся на военный полигон, чтобы совершить свой первый прыжок!

1. Ходьба в обход.

Мы колени поднимаем, дружно, весело шагаем!

2. Ходьба на носках.

Дотянулись мы до неба, на носочки встали!

Выше только облака и космические дали!

3. Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны.

Поднимаем выше ноги, руки – крылья самолета!

Перешагиваем смело и готовимся к полету!

4. Ходьба гуськом
Незаметны мы врагам, сядем и пойдем в таран!
5. Бег в медленном темпе с убыстрением, змейкой (1 мин)
Десантники, вперед!
6. Ходьба в обход, перестраиваясь в четыре шеренги.
Руки выше потянули, опустили, отдохнули!
Строимся для тренировки перед прыжком в 4 колонны

Общеразвивающие упражнения с гантелями (6-7мин)

Под музыкальное сопровождение «комплекс для подготовительной группы»

Темп медленный, движения плавные, особенно руками.

Команда: Мы десантники лихие
Мы – ребята боевые
Нам нужна всегда сноровка
А поможет тренировка!

1. И. п. – основная стойка гантели к плечам.
1 – гантели верх;
2 – гантели к плечам;
3 – гантели в стороны,
4 – исходное положение (7-8 раз).

Команда: Бокс!

2. И. п. – стойка ноги врозь, гантели перед грудью.
1 – скрутка – правую гантелю влево;
2 – исходное положение
3-4 – тоже левой гантелей (8 раз).

Команда: Винт!

3. И. п. – широкая стойка, гантелями в стороны.
1 – правую опустить к левой ноге, левая вверх;
2 – исходное положение;
3 – левую опустить к правой ноге, правая вверх;
4 – исходное положение (8 раз).

Команда: Планка!

4. И. п. – упор лежа (планка) – 10 сек

Команда: Для хорошего солдата – крепкий пресс всегда награда!

5. И. п. – лежа на спине, гантели вверх.
1 – перейти в положения сидя (достать гантелями до носков);
2 – исходное положение. (7-8 раз)

Команда: Присед!

6. И. п. – основная стойка гантели на пояс.
1 – присесть, гантели вперед;
2 – исходное положение (7-8 раз)

Команда: Махи ногой!

7. И. п. – широкая стойка, гантели в стороны.
1 – мах правой ногой к левой гантели;
2 – исходное положение.

3-4- то же левой ногой. (8 раз)

Основные виды движений (10-12 мин)

Инструктор: Продолжаем подготовку, круговую тренировку!

Прыжки с батута на мат, ползание «по-пластунски», ходьба по скамейке по одной линии (руки в стороны), прыжки через скамейку на двух ногах.

Инструктор: Вы прошли подготовку на «отлично», занимайте свои места на аэродроме, готовимся к полету!

Подвижная игра «Самолет»

Дети делятся на 4 команды, строятся на аэродроме, обозначенные конусами.

По команде «Заправляем бензин» - наклон вперед

По команде «Заводим мотор» - круговые движения предплечьям

По команде «Расправляем крылья» - руки в стороны

По команде «Полетели» - бег по кругу в одном направлении

По команде «На посадку» - возвращаются на аэродром

При полете самолетов встречаются препятствия –

1. «Гроза» - группировка (присесть, руками обхватить колени)
2. «Туман» - ходьба на носочках
3. «Турбулентность» - стойка на одной ноге

Инструктор: Ребята, построились для прыжка с парашютом!

Малоподвижная игра

«Прыжок с парашютом»

Дети строятся вокруг парашюта,

По команде «Приготовились» - дети присели (берут парашют за крепления)

По команде «Прыжок» - высокий прыжок вверх с подниманием парашюта

Инструктор: Теперь вы настоящие десантники!

А после первого прыжка ребятам отдохнуть пора.

Релаксация – солнышко

Лучик солнышка играет

Наше тело согревает

Ручку правую он гладит

Ручку левую он гладит

Ножки тоже согревает

С ними весело играет

Для тожественного награждения в честь совершения первого прыжка с парашютом, построились!

Награждение медалями

Рефлексия

Уход под музыку