

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 7



Физкультурное занятие в подготовительной к школе группе

«На помощь Илье Муромцу»

Подготовила воспитатель
Моружева М.В.

2013 -2014 уч.год

Задачи:

- упражнять в различных видах ходьбы и бега;
- вырабатывать умение двигаться легко и свободно;
- закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко;
- развивать с помощью игровых упражнений силу рук, плечевого пояса, ног, общую выносливость, быстроту движений и реакции;
- воспитывать смелость, уверенность в своих силах, доброжелательность;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

Ход:

Педагог. В детский сад пришло письмо от Ильи Муромца: «Здравствуйте, добры молодцы и красны девицы! Объявился в наших краях злодей - Соловей-Разбойник. Хотел было я сразиться с ним, да вот беда, силушка богатырская кончилась. Придется заново силушки набираться. Помогите мне, отыщите мою силу богатырскую, чтобы одолеть Соловья-Разбойника!».

Построение в шеренгу.

Педагог. Поможем Илье Муромцу? (*Ответы.*) Значит, отправляемся в путь-дорожку!

Педагог. Посмотрите, вот и камень указательный! На нем надпись: «Направо пойдешь - в лес попадешь, налево пойдешь - домой попадешь».

Равнение, ходьба в колонне.

Ходьба на носках, руки вверх над головой.

Ходьба на пятках, руки за спину.

Легкий бег.

Ходьба широким шагом.

Ходьба на ладонях и ступнях.

Ходьба по диагонали.

Педагог. Нужно поспешить! Бегом марш!

Бег в медленном темпе (1 минута).

Педагог. Извилистая дорога впереди!

Бег змейкой.

Педагог.

Отдохнем! А теперь шагом марш!

Ходьба в колонне по одному, затем останавливаются.

Педагог. Смотрите, записка на дереве: «Как ни старайтесь, а я сильнее вас! Как свистну своим посвистом, всех вас сдует мигом!». Как вы думаете, от кого эта записка?

Дети. От Соловья-Разбойника.

Педагог. Давайте покажем ему, какие добры молодцы сильные, а красны девицы смелые!

Берут мячи, перестраиваются в две колонны.

Ритмическая гимнастика (*под музыку «Богатырская наша сила»*).

Нет, не перевелись ещё Богатыри на земле нашей, не оскудела в сердцах молодецкая удаля!

Сойдёмся Друзья и Братья и Сестры, Восхвалим в Песне силу Нашу Единую, Гордую, Могучую, Великую, Победоносную, Богатырскую:

Вступление - переступание с ноги на ногу

То не грозное небо хмурится, - поднять мяч вверх,

Не сверкают в степи клинки, —

Это батюшки Ильи Муромца - повороты в стороны
Вышли биться ученики!

Проигрыш - перешагивание мяча правой, затем левой ногой вперед-назад

За победу их ветры молятся,
Ждут их тернии и венцы.
Разгулялися добры молодцы,
Распотешились молодцы!..

- наклоны

Проигрыш - перешагивание мяча правой, затем левой ногой вправо-влево

Припев:

Эх, да надобно жить красиво,
ногами - лежа на животе, руки перед грудью, махи

Эх, да надо нам жить раздольно!
Богатырская наша сила —
Сила духа и сила воли.

Проигрыш - лёжа на боку «ножницы»
Богатырское наше правило — сидя, мяч зажат между ног.
Надо другу в беде помочь, Лечь на пол, затем сесть
Отстоять в борьбе дело правое, коснуться мяча руками.
Силой силушку превозмочь.

Проигрыш - сидя, руки упор сзади поднять
ноги вместе с мячом вверх, затем опустить на пол.

Припев:

Эх, да надобно жить красиво,
себя - сидя на пятках, прокатывание мяча вокруг

Эх, да надо нам жить раздольно!
Богатырская наша сила —
Сила духа и сила воли.

Проигрыш

Припев:

Эх, да надобно жить красиво,
Прыжки - подскоки

Эх, да надо нам жить раздольно!
Богатырская наша сила —
Сила духа и сила воли.

Педагог. Отправляемся дальше! Вперед к указательному камню!

Мячи убирают, перестраиваются в колонну по одному, ходьба.

Педагог. «Дальше пойдешь - силу найдешь, ловкость найдешь, гибкость обретешь». Чтобы победить Соловья-Разбойника, нам необходимо преодолеть препятствия.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи, подтягивание руками по гимнастической скамейке, лежа на животе.

Прыжки из обруча в обруч.

Упражнения с мячом: подбрасывание, отбивание.

Педагог. Ой, что это за шум?

Воспитатель. Наверное, Соловей-Разбойник хочет нас испытать! Придется проявить всю вашу силу, быстроту да удаль молодецкую!

Подвижная игра «Ловишка».

Педагог. Молодцы, не поддались Соловью-Разбойнику! Смотрите, на дереве вновь записка! Это от Ильи Муромца! «Вижу, силушки вам не занимать! Крепкие вы! Но я не могу навстречу вам выйти - силушки еще недостаточно! Ещё не успела вся ваша сила ко мне перейти. Но я вам благодарен!».

Думаю он победит Соловья-Разбойника! А мы возвращаемся из сказки в детский сад.

Уходят в группу под песню «Богатырская наша сила».