Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка детский сад первой категории «Колокольчик»

Конспект

по физической культуре для детей подготовительной группы:

**«Сход в казачьей станице»**

Инструктор по физической культуре: Ткачева М.Г.

Ст.Тацинская

2017год

Программное содержание:

* Упражнять в различных видах ходьбы и бега, в прыжках в длину с места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры;
* Закрепить ползание по гимнастической скамейке на животе;
* Закрепить навык ходьбы переменным шагом через бруски;
* Развивать выносливость, дыхательную мускулатуру (используя циклические упражнения);
* Развивать умение осознанно выполнять упражнения, содействовать формированию правильной осанки;
* Формировать у детей интерес к играм донских казаков.

1 часть

- Ребята, сегодня я предлагаю вам стать казачатами и отправиться в казачью станицу, посмотреть, как живут казаки и чем занимаются.

1. Ходьба в колонне по одному

Мы шагаем друг за другом,

Полем и зеленым лугом.

2. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен.

До чего трава высока,

То крапива, то осока

Ноги выше поднимай,

На траву не наступай.

3. Ходьба на носках, руки на поясе.

Смотри тропинка впереди,

На носочках ты иди.

4. Ходьба на пятках, руки за головой.

Вот пригорок, не зевай

И на пяточках шагай.

5. Ходьба приставным шагом.

Через речку мост лежит,

Путь не близкий предстоит.

6. Бег в колонне по одному.

Ручеек в степи бежит, и куда-то он спешит.

7. Бег с высоко поднятым бедром.

Очень вы бежать устали,

На лошадке поскакали.

8. Бег с захлестыванием голени.

Выше пятки поднимай

Друг за другом поспевай.

9. Ходьба в колонне по одному.

А теперь мы отдохнем и по лугу все пойдем.

2 часть

-Вот мы и в казачьей станице. А казачата за околицей, силу богатырскую показывают, да соревнуются, кто быстрее и сильнее.

ОРУ

Комплекс «Казачья слава»

ОВД

- Призвание казака - быть сильным, смелым,быстры, поэтому казачат с детства готовли к военной службе.

Казачата должны :

1. Проползти так быстро и ловко, чтобы никто не заметил.

(Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3-4 раза) .

2. Прыгать далеко и тихо, чтобы никто не услышал.

(Прыжки в длину с места, расстояние 60 см. 3-4 раза).

3. Ходить по узким мостикам и тропинкам.

(ходьба по канату при ставным шагом 3-4 раза).

4. Должны быть стройными, красиво шагать.

(Перешагивание через бруски, спина прямая, руки на поясе, высоко поднимая колени 3-4 раза)

Подвижная игра

- Казачата не только занимаются подготовкой к военной службе, но и любят играть. П/И «Ловишки с лентачками»

3 часть.Восстановление дыхания.

1. Малоповижная игра «Дядька Трифон»

2. Дыхательная гимнастика «Печка»

3. итог занятия.