

## **Конспект физкультурного занятия «Баба Яга - против!»**

### **Старший дошкольный возраст**

#### **Задачи:**

- Вызвать у детей эмоциональный отклик на занятия физическими упражнениями;
- Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой;
- Создать условия для получения опыта работы в паре, формировать умение работать сообща, помогая друг другу, взаимодействовать и договариваться во время выполнения двигательных заданий;
- Развивать физические качества детей: быстроту, ловкость, умение координировать свои движения; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве; умение ориентироваться в постоянно меняющихся условиях;
- Совершенствовать умение ползать разными способами, прыгать через скакалки в паре на двух ногах одновременно; умение ходить по лыжне скользящим и приставным шагом.
- Формировать положительное отношение к олимпийскому движению.

**Место проведения:** спортивный зал

**Время проведения:**

**Участники:** **Спортивный инвентарь:** флаги для парада, скакалки по количеству детей, маты 4 штуки, баскетбольные мячи 8 штук, тоннели 2 штуки, конусы 8 штук; массажные мячи по количеству детей, гимнастические коврики по количеству детей, факелы.

**Технические средства:** мультимедийное устройство, компьютер, аудиоколонки.

**Ход занятия:**

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

**Инструктор:** Доброе утро, ребята! Доброе утро, уважаемые гости! Я очень рада познакомиться с вами, меня зовут Татьяна Павловна, я работаю в детском саду инструктором по физической культуре и надеюсь, что сегодняшняя встреча принесет положительные эмоции нам всем! И прежде чем начать наше мероприятие, мне бы хотелось пошептать с детьми.

Дети собираются кругом, инструктор дает указание взять флаги, а так же рекомендации как более грамотно выполнить строевые упражнения.

**Звучат фанфары.**

**На экране:** Олимпийская заставка

**Инструктор:** Парад, равняйся! Смирно! Уважаемые гости! Вам сегодня представилась уникальная возможность поприсутствовать на торжественном параде юных олимпийцев, приуроченном к встрече олимпийского огня в городе Екатеринбурге! Направо! Парад, шагом марш!

Дети выполняют строевые упражнения и перестроения с флагами. ( Музыка)

**На экране:** Спортсмен, несущий факел.

**Инструктор:** Уважаемые ребята, все вы знаете, что через два дня в наш город пребывает олимпийский огонь 22-х Зимних Олимпийских игр в Сочи!

А вы хотите стать участниками факельной эстафеты?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** Я думаю, что все за то, чтобы первоклассники стали участниками эстафеты олимпийского огня!

**На экране:** кадры из м/ф «Баба Яга против». Б.Я.: А я против!

В это время инструктор надевает маску Бабы Яги.

**Б.Я.:** Да! Я против! Ну, что это такое, я в лесу тренируюсь с утра до вечера в гонках на ступе и слаломе на метле, беге в избушке на курьих ножках и спортивном ориентировании по клубочку, а как факел нести, так первоклассники! Не бывать этому! Да и факелы я все перепрятала и спортсмены ваши заблудились и не попадете вы на свою Олимпиады, только я, я, Я!

**Воспитатель:** Так как же так, Баба Яга! Вся страна ждет эту Олимпиаду, весь мир, спортсмены готовились... Неужели ничего нельзя сделать?

**Б.Я.:** Ну, я не знаю... А давайте – ка, посоревнуемся! Я побегу своим путем, а вам дам карту, разберетесь – найдете олимпийский факел, а не найдете – я стану главным факелоносцем! Понятно!

**Инструктор** (снимая маску): Ой, ребята, что это со мной было? Наваждение какое-то!

**Дети:** Вы превратились в Бабу Ягу, она украла олимпийский факел и дала нам задание по карте найти его!

**Инструктор:** Где же наша карта? Вот она! (На экране размещена схема занятия). Судя по всему, этот знак (два человечка) обозначает, что пройти весь путь нам понадобится в парах, помогая друг другу. Путь не простой: сначала разминка, как и у всех спортсменов, затем нам предстоит сложный путь: проползти сквозь топкие болота, преодолеть темные тоннели, пройти сложными горными тропинками. Итак, в путь!

**Инструктор:** На первый второй рассчитайсь! В две шеренги стройся! Направо! В пары стройся! В обход по залу шагом марш!

Ходьба в парах на носках, на пятках, разноименным способом синхронно, ходьба синхронно в ногу, «на трех ногах», бег в парах, со сменой направления.

### **Разминка:**

#### **ОРУ в парах.**

1. И.П. стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине ступни параллельно друг другу.
- 1-2- подняться на носки, руки вверх; 3-4-вернуться в и.п. (6 раз).
2. И.П. то же. 1-отставить правую ногу на носок назад, поднять руки вверх, прогнуться назад, 2 – и.п; 3- то же левой ногой, 4- и.п. (6 раз)
3. И.П. стоя лицом друг к другу, ноги в упоре на удобную ногу, ладони сцеплены замком. 1-4-перемещение рук вперед-назад с упором и сопротивлением (8 раз).
4. И.П. сидя на полу, лицом к друг другу, ноги в стороны, правая нога одного участника, перекрещивается с левой ногой другого, то же с другой стороны, оба участника держатся за скакалку, сложенную вчетверо. 1-4- перетягивание скакалки в свою сторону, отклоняясь назад. (8 раз).
5. И.П. лежа на животе, головой друг к другу, одновременно держа в руках натянутую скакалку. 1-2- подъем туловища вверх, 3-4- и.п. (6 раз).
6. И.П. стоя спиной друг к другу, скакалка, сложенная вчетверо, в прямых руках у одного из участников. 1-4- передача скакалки справа, слева, сверху, снизу (6 раз)
7. И.П. стоя лицом друг другу, скакалка в руках у одного из участников. Прыжки через скакалку вдвоем. (10X2).

**Инструктор:** Разминка прошла успешно, вы получили навык действовать вдвоем, и у нас первое препятствие: нужно сесть напротив друг друга на расстоянии натянутой веревки. Участники первой пары кладут скакалку на пол, перепрыгивают в паре все веревки по порядку, расходятся в стороны, бегом возвращаются на место, берут веревку в руки. 2-я пара начинают с 3-й веревки, заканчивают 1-й, и т.д. пока все пары не выполнят задания.

Дети выполняют прыжки.

**Инструктор (сверясь с картой):** Дальше на пути у нас полоса препятствий:

1 мат: один из участников встает на высокие четвереньки, второй проползает под ним, отталкиваясь только ногами, руки за спиной.

2 мат: то же упражнение, только участники меняются местами.

3 мат: один из участников держит мат, второй пролезает в него.

4 мат: то же упражнение, участники меняются местами.

**Инструктор:** Пора сделать привал. Пожалуйста, приготовьте для своей пары гимнастический коврик, ложитесь на спину, закрывайте глаза.

Звучит спокойная музыка.

**Мимическое упражнение «Комар»** (музыка).

**Инструктор:** Чтобы сил хватило до конца пути, мы сделаем друг другу массаж специальными массажными мячиками.

**Массаж с использованием массажных мячей**, меняясь ролями.

**Инструктор:** Последнее упражнение: пройти по лыжне скользящим шагом (предварительно к полу приклеиваются параллельные полосы), двигаясь на одном уровне в паре, перешагнуть мячи приставным шагом.

Дети выполняют упражнение. Если позволит время, можно добавить небольшой переход с использованием спортивного приспособления «лыжи с веревкой».

**Инструктор:** Путь, предложенный Бабой Ягой, мы прошли, где же факелы?

Дети ищут и находят коробку с факелами!

**Инструктор:** Ребята, построимся в две колонны, и с достоинством пронесем через препятствия факел 22 Зимней Олимпиады, вы заслужили это, ведь вы

преодолели все препятствия, помогая в пути друг другу, а это очень важное качество для спортсмена – суметь оказать помощь товарищу.

### **Эстафета с факелом.**

Последний участник оставляет факел в конусе.

**На экране** кадры зажжения огня в олимпийской чаше!

**На экране:** кадры Баба Яга говорит «А я?».

**Инструктор:** Я думаю, что с бабой Ягой мы встретимся на спортивных соревнованиях еще не раз, и она станет нам достойным соперником, ведь она, как умеет, старается заниматься спортом.

**Инструктор:** А вы, уважаемые юные спортсмены, сегодня заслужили настоящие спортивные награды и эти золотые медали свидетельствуют о том, что вы достойные наследники олимпийского движения, я очень горжусь вами и говорю вам большое спасибо!

### **Награждение.**

**Инструктор:** Одну минуточку! Посмотрите на лица присутствующих здесь взрослых. Вам не кажется, что в их глазах затаилась грустинка, и им очень хотелось с нами позаниматься. Давайте, дадим им шанс поучаствовать в нашем спортивном действии. Ребята, пригласите, пожалуйста, каждый одного взрослого, используя волшебные слова: «Я приглашаю Вас на веселую зарядку!», я думаю, что они будут счастливы поучаствовать в ней.

### **Веселая зарядка.**

**Инструктор:** Спасибо всем огромное! До новых встреч!