

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №143 города Пензы «Вишенка»

**План-конспект физкультурного занятия
с детьми старшей логопедической группы
«Черное и белое»**

Подготовили:

Инструктор по физической культуре:

Хитренко В.С.

Воспитатель:

Карамышева Н.В.

Место проведения: физкультурный зал.

Форма проведения: занятие на тренажерах с логоритмической гимнастикой.

Задачи:

1. Развивать чувства ритма и координации речи с движением, ориентировку в пространстве, выразительность движений, положительный эмоциональный тонус.
2. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с подъемом вперед прямых ног.
3. Способствовать тренировке вестибулярного аппарата дошкольников, укреплению мышц рук, плечевого пояса, спины и пресса, профилактике нарушения осанки.
4. Развивать ловкость и координационные способности детей.
5. Обучать упражнениям в бросании, ловле, метании вдаль и в цель, формировать точность двигательных действий.
6. Воспитывать внимательность, интерес к играм в шашки и шахматы.

Предварительная работа: изготовление нестандартного оборудования «Мягкие шашки» («шашечного» поля и кругов – «шашек»), разучивание логоритмической разминки, обучение детей игре в шашки, знакомство с шахматной доской и фигурами.

Оборудование: тренажеры «Диски здоровья», игровое пособие «Мягкие шашки».

№	Программное содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
	Вводная часть		
1	Построение в шеренгу, приветствие	30 сек	построение в круг
2	Инструктор: Вы, ребята, не ленитесь! В круг скорее становитесь! Воспитатель: Справа - друг, и слева - друг. Вместе все - веселый круг! Под веселые напевы Повернемся вправо, влево. Руки вверх! Руки вниз! Вверх! И снова наклонись! Вправо-влево головою! Руки вверх! Перед собою! Топни правой ногой! Вправо шаг! На месте стой! Топни левой ногой! Влево шаг. И снова стой! Повернись направо к другу. Правую дай другу руку. Повернись налево к другу. Левую дай другу руку. Шаг - назад и два - вперед! Влево - вправо поворот! Покружимся, повернемся, Снова за руки возьмемся! Три шага вперед, дружок! Станет тесным наш кружок. Покружились. Потолкались. Повернулись... Разбежались!	1,5 мин	Круг должен быть ровным, как обруч. Движения выполняются в соответствии текстом, по показу воспитателя. Слова проговариваются ясно, четко.
3	Бег враспынную с перестроением в колонну по одному в движении: упражнения выполняются по диагонали - с высоким подниманием бедра, - бег с захлестыванием голени, - бег прямыми ногами вперед	1,5 мин 1,5 мин	Непрерывно Бежать, поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, шаг короткий, активно работать руками. Туловище немного наклонено вперед, руки работают, как при беге. Туловище находится в вертикальном положении, руки работают, как при беге.

4	Динамические дыхательные упражнения в ходьбе, руки за головой: - голову вверх, вдох через нос, локти в стороны; - голову вниз, выдох через рот, локти к голове Дети идут по кругу и берут «Диск здоровья», каждый ставит его на свое место.	3-4 раза	Вдох глубокий, выдох длинный
Воспитатель обращает внимание детей на то, что диски сегодня необычные. Спрашивает, что с ними не так? (Они – черно-белые) Соглашается с тем, что изменился цвет тренажеров, но отмечает, что с ними по-прежнему интересно и полезно заниматься.			
Основная часть			
1	Комплекс общеразвивающих упражнений на тренажере «Диск здоровья»	4 мин	
	1. «Заводим моторчик» И.п. - стойка, одна нога на полу, вторая на середине диска. - Поворачивать ногу на диске вправо-влево. - То же другой ногой.	2 раза	Нога на полу не двигается. Движение рук в противоположную сторону к ноге на диске
	2. «Едем на самокате» И.п. - стойка, одна нога на полу, вторая на краю диска, руки впереди. - Отталкиваться ногой от пола, передвигаться по кругу. - То же в другую сторону.	2-3 круга вправо и влево	Менять ногу на диске и направление движения по сигналу
	3. «За рулем автомобиля» И.п. - ноги на ширине плеч перед диском, ладони на диске. - Перемещаться по кругу в сторону, не отрывая рук от диска.	2-3 круга вправо и влево	По сигналу менять направление движения
	4. «Жучки» И.п. - сед на диске, согнув ноги, руки на коленях. - Шагать по кругу.	1-2 круга вправо и влево	По сигналу менять направление движения
	5. «Летим на самолете» И.п. - сед на диске. - Приподнять ноги, оттолкнуться руками от пола и вращаться.	1-2 круга вправо и влево	Во время вращения - руки в стороны, не заваливаться назад. По сигналу менять направление движения

	6. «Собачки»; И.п. - упор на коленях, колени на диске, руки на полу, стопы приподняты. - Поворачивать туловище вправо-влево	2-3 раза	Смотреть вперед, руки от пола не отрывать.
	7. «Прыгаем с парашютом» И.п. - лежа на диске, на животе, ноги согнуты скрестно, руки в стороны; - Вращаться, отталкиваясь руками от пола.	1-2 круга вправо и влево	При вращении прогнуться, бедра не касаются пола
	8. «Танцуем» И.п. - стойка на диске. - Поворачивать диск стопами и туловищем вправо-влево.	2-3 раза	Помогать активным движением рук. Удерживать равновесие.
	9. Дыхательные упражнения		
Дети ставят тренажеры на свои места. Воспитатель просит детей проверить, красиво ли стоят «Диски здоровья». Спрашивает, кто или что ещё может быть черно-белым. (Зебра, пешеходный переход, шашки, шахматы.) Инструктор показывает детям игровое пособие «Мягкие шашки». Воспитатель говорит, что никогда не видела такие необычные шашки, поэтому очень хочет с ними поиграть. Спрашивает детей, хотят ли они?			
2	Упражнения с кругом - «шашкой»: - подбрасывать круг - «шашку» вверх и ловить двумя руками; - подбрасывать круг - «шашку» вверх одной рукой, а ловить двумя; - прокатывать круг - «шашку» по полу вперед; - бросать круг - «шашку» вдаль правой и левой рукой от себя.	4-5 раз 4-5 раз 3-4 раза 3-4 раза	Круг подбрасывать «ребром» вверх, придавая ему вращение. Ставить круг ровно на «ребро», толкать двумя руками. Круг параллельно полу.
3	Игровые упражнения в парах: 1. «Прокати круг» Прокатывать круг - «шашку» в парах из исходного положения стойка - ноги врозь. 2. «Поймай круг» Бросать и ловить круг – «шашку» в парах двумя руками.	по 4-5 раз	Расстояние между парами 3,5-4 м

4	Игра-соревнование «Меткие шашки»: Игроки делятся на две команды - «черные» и «белые» и строятся в одну или две колонны по разные стороны шашечного поля на расстоянии 2 м от него. По команде игроки поочередно метают свой круг - «шашку» на шашечное поле. «Белые» стараются метнуть «шашку» на белое поле, а «черные» - на черное. По окончании игры подсчитывается количество метких попаданий в каждой команде. Выигрывает команда, которая оказалась более меткой.	2-3 раза	Круги - «шашки» метать удобной рукой от себя. Брошенная «шашка» остается на шашечном поле до конца игры.
Инструктор говорит о том, что «белые» (или «черные») сегодня оказались более ловкими, но необходимо чаще тренироваться, и в следующий раз результат может быть другим. Инструктор предлагает детям убрать в корзину круги - «шашки», а поле оставить.			
5	Подвижная игра «Черное и белое»: В центре зала на полу лежит шашечное поле. Игроки бегают по залу подскоками с одной ноги на другую. По команде «Черное!» они бегут к полю, занимают черный квадрат и приседают, а по команде «Белое!» - занимают белый квадрат и поднимают руки вверх.	3-4 раза	Бегать в заданном направлении.
Заключительная часть Воспитатель спрашивает детей о том, в какой ещё игре используется черно-белое поле. (Шахматы). Затем задает детям вопрос о том, какие шахматные они знают. (Король, ферзь, ладья, пешка, конь, слон). Воспитатель предлагает сыграть в игру «Покажи шахматную фигуру»			
1	Подвижная игра малой интенсивности «Покажи шахматную фигуру»: Воспитатель называет детям шахматные фигуры и движения к ним: - «король» - кисти к голове, ладонями внутрь («корона»); - «ферзь» - руки вверх-в стороны, ладонями вверх; - «ладья» - руки согнуты над головой, ладони сомкнуты; - «пешка» - полуприсед, кисти на голове; - «конь» - кисти сомкнуты внизу за спиной («хвост»); - «слон» - руки вперед, кисти сомкнуты. Дети запоминают фигуры и выполняют один раз по показу педагога, а второй раз без показа по словесному указанию	2 раза	Отмечаются самые внимательные игроки
2	Построение, подведение итогов.	30 сек	
Инструктор спрашивает детей о том, понравилось ли им занятие, что больше всего запомнилось. Дети оправляются в группу, а затем на прогулку.			