

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 19  
муниципального образования Усть-Лабинский район**

**Конспект физкультурной образовательной деятельности  
в подготовительной к школе группе  
«Солнечные зайчики»**

Воспитатель/Инструктор ФК МБДОУ № 19:  
Сидоренко Елена Васильевна

с. Суворовское

2023

## Пояснительная записка:

**Возрастная группа:** подготовительная к школе группа (6-7 лет)

**Вид деятельности:** образовательная ситуация

**Тема:** «Солнечные зайчики»

**Цель:** Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- совершенствовать навыки выполнения общеразвивающих упражнений с использованием гимнастической палки.
- работать над дыханием при выполнении упражнений.
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге с выполнением заданий.

**Развивающие:**

- развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость

**Оздоровительные:** использовать специальные физические упражнения для укрепления мышц туловища, ног, рук, плечевого пояса, шеи и др.

**Воспитательные:** Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность и самостоятельность.

**Программа:** «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой.

**Методические пособия:** Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве», Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет», «Инструктор по физической культуре» № 5/2013

**Оборудование:** проектор, экран рулонный, шторы тентовые, мячи, гимнастические палки, мешочки с песком по количеству детей, бубен, свисток.

**Применяемые методы и технологии:** метод снятия психоэмоционального напряжения, групповой метод выполнения ОВД.

## Ход образовательной ситуации:

### 1. Введение в образовательную ситуацию. (5-6 мин)

*Дети в физкультурной форме входят в зал. В зале расположен на центральной стене экран с проектором. На экране изображение большого солнца с искрящимися лучами. Музыкальное сопровождение в виде звуков природы, пения птиц.*



**Воспитатель/Инструктор ФК:** Ребята, вы обратили внимание, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале?

**Дети:** Да.

**Воспитатель/Инструктор ФК:** А как вы думаете, почему так?

**Дети:** Потому что в зале яркое солнце светит и тепло нам от него.

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Молодцы, ребята! Вы догадались, что у нас в гостях?

**Дети:** Да, солнце.

*В этот момент воспитатель закрывает глаза руками, ладошками водит по лицу, создает игровой момент и пытается поймать солнечного зайчика.*

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Ой, ребята, мне кажется, с нами хочет поиграть солнечный зайчик! Он такой шустрый. Никак не могу сама его поймать! Вы мне можете помочь это сделать?

**Дети:** Да, поможем.

*Проводится игра «Солнечные зайчики». На экране вместо изображения солнца появляется анимация с «солнечными зайчиками»*



**Воспитатель/Инструктор ФК:** Солнечный зайчик заглянул нам в глазки. Скорей их закрой!

*Дети выполняют движения за воспитателем.*

**Воспитатель/Инструктор ФК:** А теперь солнечный зайчик побежал дальше по лицу. Давайте нежно погладим его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке.

*Дети аккуратно поглаживают части лица своими ладонями, стараясь не спугнуть солнечного зайчика.*

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Вот какой озорник! Взобрался на голову, шею, живот, руки, ноги.

*Воспитатель называет поочередно части тела и вместе с детьми их поглаживает ладонями.*

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Ребята, почему так делает солнечный зайчик? Может он хочет нас подразнить?

**Дети:** ответы детей.

**Воспитатель/Инструктор ФК:** А мне кажется, он хочет с нами подружиться! Будем дружить?

**Дети:** да, будем дружить!

**2. Создание проблемной ситуации, постановка цели, мотивирование к деятельности (1-2 мин)**



*На экране изображение с солнечными зайчиками меняется на изображение темной грозовой тучи. В зале выключается часть света, несколько окон закрывается теньвыми шторами, создается эффект затемнения.*

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Что произошло, ребята?

**Дети:** Стало темно, тучка закрыла солнце и солнечных зайчиков.

**3. Проектирование решения проблемной ситуации. (2-3 мин)**

**Воспитатель/Инструктор ФК:** А как же нам с вами дальше заниматься в зале?

Ничего не видно.

**Дети:** надо включить свет, солнце вернуть.

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Как же его вернуть?

**Дети:** Тучку убрать.

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Ребята, а тучка не простая, а со сложными физическими заданиями. Как вы думаете, мы их сможем выполнить и вернуть солнце и солнечных зайчиков?

**Дети:** конечно сможем.

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Ну, тогда равнение в шеренгу, «Равняйся!», «Смирно!». Мы с вами представим себя солнечными зайчиками и выполним все задания грозной тучки. Прогоним ее, и наше солнышко будет снова сиять в зале!

#### 4. Основная часть. Выполнение действий. (10-15 мин)

*Далее дети по команде воспитателя (инструктора по ФК) выполняют задания.*

**Воспитатель/Инструктор ФК:**

1. «Улыбнись солнышку» (Построение в колонну).

Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движений: на быстрые удары в бубен - ходьба мелким, семенящим шагом; на медленные удары-широким шагом. Выполним упражнение с улыбкой! Молодцы, ребята!



2. «Поиграем с солнышком» (Ходьба и бег врассыпную).

3. «Отдыхаем на солнышке» (Восстановление дыхания после бега)

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Грозная тучка не сдаётся, ей тоже нравится с вами играть! Она придумала еще сложнее упражнения! Как, вы считаете, мы справимся с этими заданиями?

**Дети:** Справимся.

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Выполняем построения в две колонны.

*Маршируя по кругу, дети берут гимнастические палки.*

**Воспитатель/Инструктор ФК:** У вас в руках гимнастические палки. Какого они цвета?

**Дети:** Желтого.

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Как выдумаете на, что похожи эти гимнастические палки желтого цвета?

**Дети:** Похожи на солнечные лучики.

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Правильно дети! Гимнастические палки это солнечные лучики нашего пропавшего солнышка. Поиграем теперь с ними.

*Дети вместе с воспитателем выполняют общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Воспитатель условно называет гимнастическую палку «Лучик».*

1. И.п. - О.с, лучик внизу. 1 - лучик вверх; 2 - сгибая руки за голову, локти вперед не опускать; 3 - разогнуть руки вверх; 4 - и.п. (6-8 раз)
2. И.п. - О.с, руки вытянуты вперед. Поворот корпуса вправо и влево (вариант: руки вверх, нога назад) (6-8 раз).
3. И.п.- о.с, приседание, руки вперед (6-8 приседаний)
4. И.п. - лежа на спине, руки за головой, 1 - медленно поднять руки и одну ногу; 2-и.п. ; 3-другая нога; 4 - И.п. ( 5-6 раз каждой ногой)
5. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1-2 - руки выпрямить приподнять над полом ; 3, 4 и.п. (5-6 раз)
6. Прыжки. (10х3 раза)
- 7 . И.п. - о.с, лучик внизу. 1 - лучик вверх; 2 - сгибая руки за голову, локти вперед не опускать; 3 - разогнуть руки вверх; 4 - и.п.



**Воспитатель/Инструктор ФК:** Ребята, вам понравилось выполнять задания с солнечными лучиками?

**Дети:** Да.

*В это время на экране грозовая тучка исчезает, появляются снова солнечные зайчики. Убирается затемнение шторами окон. В зале становится светлее.*

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Ребята, что изменилось?

**Дети:** Тучка ушла, стало светлее.

**Воспитатель:** А солнышко к нам вернулось?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** Как тогда нам быть? Может, позволим его вместе с нами играть?

**Дети:** Позовем.

*Далее дети выполняют основные виды движений (групповой метод)*

1. «Солнечные зайчики на плечах» (Ходьба с мешочками на плечах, руки в стороны)



2. «Передача солнечного зайчика в колонне» (Передача мяча – эстафета)





2. «Забрось солнечного зайчика на небо» (забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди)



*После выполнения всех основных упражнений на экране появляется солнышко.*

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Ой, ребята, а вот и наше солнышко!

*Воспитатель включает заранее подготовленную запись стихотворения от имени «Солнышка». Звуковая запись зачитывает стих.*

**Солнышко:**

Кого я вижу в зале?

Приветствую вас, солнечные зайчики!

Вы по дорожке скачите

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к солнцу, тропинка вас ведет!

Солнечные зайчики, спасибо, что вернули меня! Буду сиять для вас еще ярче!

**5. Заключительная часть. Этап проведения итогов и анализа деятельности включает. Рефлексия. (2-4 мин)**

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Ребята вы рады, что солнышко к нам вернулось? Вам хотелось помочь его вернуть?

**Дети:** Да.

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Как мы это сделали? Что у нас получилось? Что для вас было трудным? А почему это было трудно выполнить? А что мы выполняли вместе – командой?

**Дети:** Ответы детей.

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Ребята, а выполняя задания мы только помогли солнышку? Нужно ли было выполнять эти упражнения?

**Дети:** Да, нужно. Мы с помощью этих упражнений станем здоровыми, сильными и ловкими.

**Воспитатель/Инструктор ФК:** Какие вы молодцы! В завершении нашего занятия предлагаю поиграть в игру от солнышка.

*Воспитатель вместе с детьми играет в подвижную игру-эстафету «Собери солнышко». Детям предлагается вокруг обруча собрать лучики из гимнастических палок.*

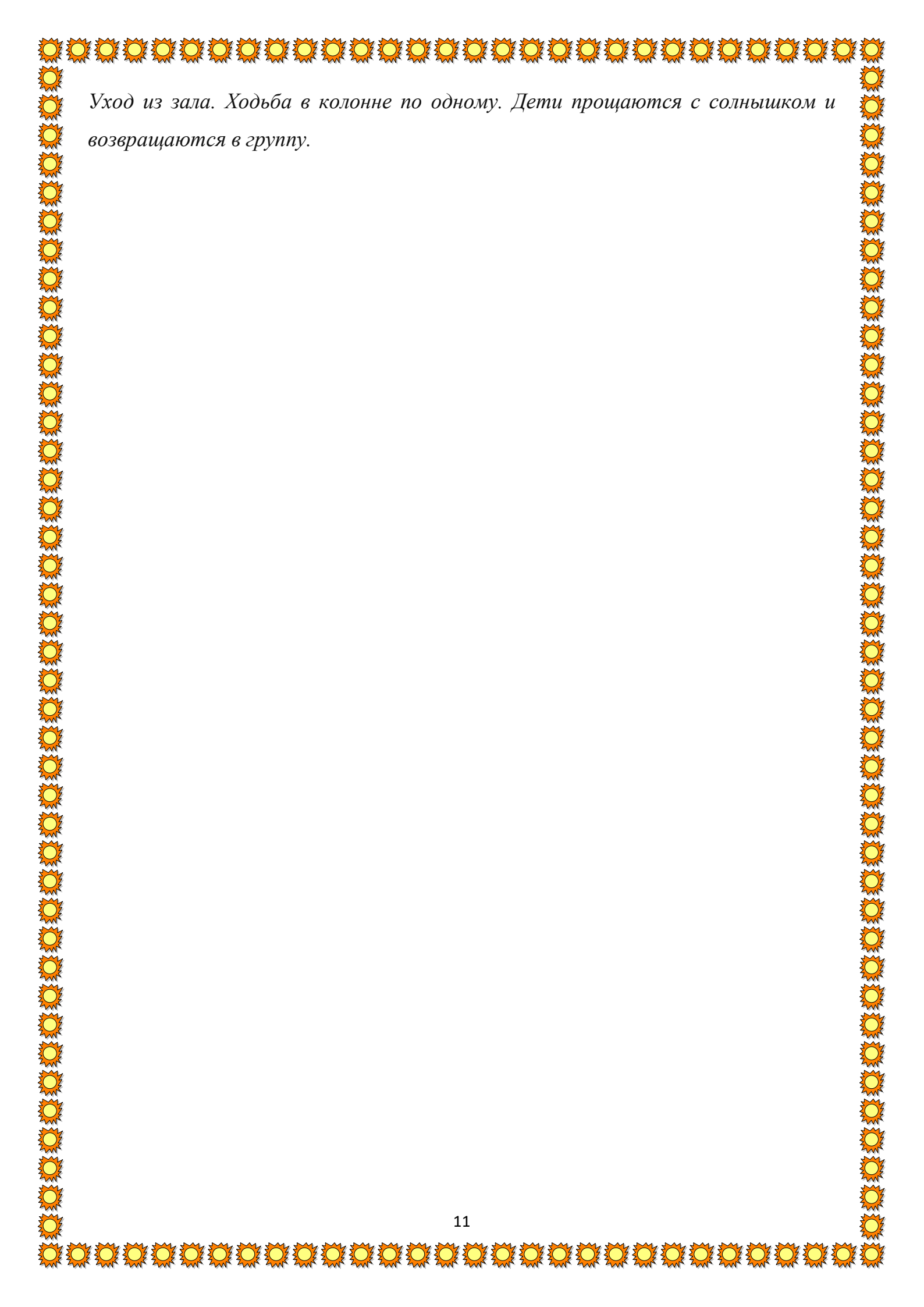


### **5.1. Рефлексия групповой деятельности. (Эмоциональное прощание) (2-3 мин)**

*Воспитатель с детьми проводит игру малой подвижности «Угадай, солнечного зайчика, чей голосок?» водящий встаёт в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:*

Мы собрались в ровный солнца - круг,  
Повернёмся разом вдруг,  
А как скажем; «Скок-скок-скок»,  
Угадай, солнечного зайчика, чей голосок?

*Слова «скок-скок-скок» произносит один ребёнок (по указанию воспитателя). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место.*



*Уход из зала. Ходьба в колонне по одному. Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.*