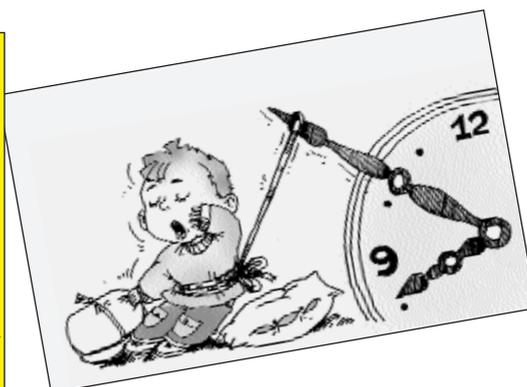


**Нетрадиционное
физкультурное занятие для детей
средней группы по программе
«Детский сад – 2100»**

О.В. Сурабашева



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 8 «Белочка» г. Усть-Илимска с 2000 г. работает по Образовательной системе «Школа 2100» (Программа развития и воспитания дошкольников «Детский сад – 2100»). В этой программе нет разработанных физкультурных занятий, присутствует только программное содержание, предусматривающее использование в виде результативных навыков основных движений на конец учебного года. Мы хотим поделиться своим опытом работы в данном направлении.

Целью физического воспитания в ДОУ является формирование у детей здорового образа жизни.

Главное содержание физического воспитания дошкольников составляют различные виды физических упражнений: основные, танцевальные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, основы туризма, дальние прогулки за пределы дошкольного учреждения.

Физические упражнения в детском саду – это не только средство формирования двигательных умений. По своему содержанию и направлению их функции значительно шире и ориентированы на развитие у ребенка-дошкольника навыков общения, на получение и закрепление информации об окружающем мире и о самом себе, на развитие трудовых действий, осознание себя как частицы природы, общества, как личности.

В своей работе я использую авторскую программу Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста». Эта программа полностью отражает те требования, которые способствуют здоровому и творческому развитию детей в ДОУ: играя – оздоравливать, воспитывать, развивать, обучать.

**Физкультурное занятие
в средней группе ДОУ**

Большая тематическая игра – «Лесные приключения».

Ситуационная мини-игра – «Таежные тропы».

Программное содержание.

Преобладающий основной двигательный режим – ходьба, упражнения в лазании.

- Учить лазать по лестнице с изменением направления.
- Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру с помощью дыхательных упражнений.
- Укреплять мышцы спины, плечевого пояса.
- Закреплять навыки преодоления препятствий.
- Развивать координацию движений.
- Формировать умение выражать эмоции через телодвижения.

Материальное обеспечение: веревка, 6 больших кубов, 2 доски, 3 гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, 4 дуги, стандартная гимнастическая лестница.

Ход занятия.

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Воспитатель: Ребята, мы неоднократно отправлялись с вами путешествовать на лодке по реке Ангаре. Мы уже обследовали близлежащие берега. А сегодня мы с вами отправимся на катере, далеко от нашего города. Посмотрим настоящую непроходимую, таинственную тайгу. Рано на рассвете мы обследуем таежные тропы. Ребята, занимаем спальные места на катере и отправляемся в путь.

Звучит аудиозапись «Морской прибой».

Дети ложатся на спину, руки произвольно, ноги согнуты в коленях.

Воспитатель: Но вот наступило утро, и первые лучи солнца пробились сквозь утренний туман.

1. «Пробуждение».

ИП – лежа на спине. Ребята открывают глаза, смотрят вверх. Поднимают голову и переводят взгляд вперед – вдох. ИП – выдох. Выполняют 3 раза.

2. «Приветствие».

ИП – то же. Приподнявшись на локтях, поворачивают голову влево и вправо и говорят соседу «привет».

3. «Горка».

ИП – то же, руки вдоль туловища; выгнуть спину, опора на лопатках и стопах ног – вдох; ИП – выдох (повторить 5–6 раз).

4. «Затекли ноги».

ИП – то же, руки в стороны, ноги прямые; 1) подняли прямые ноги вверх; 2) согнули ноги в коленях; 3) выпрямили ноги вверх; 4) ИП (повторить 4 раза).

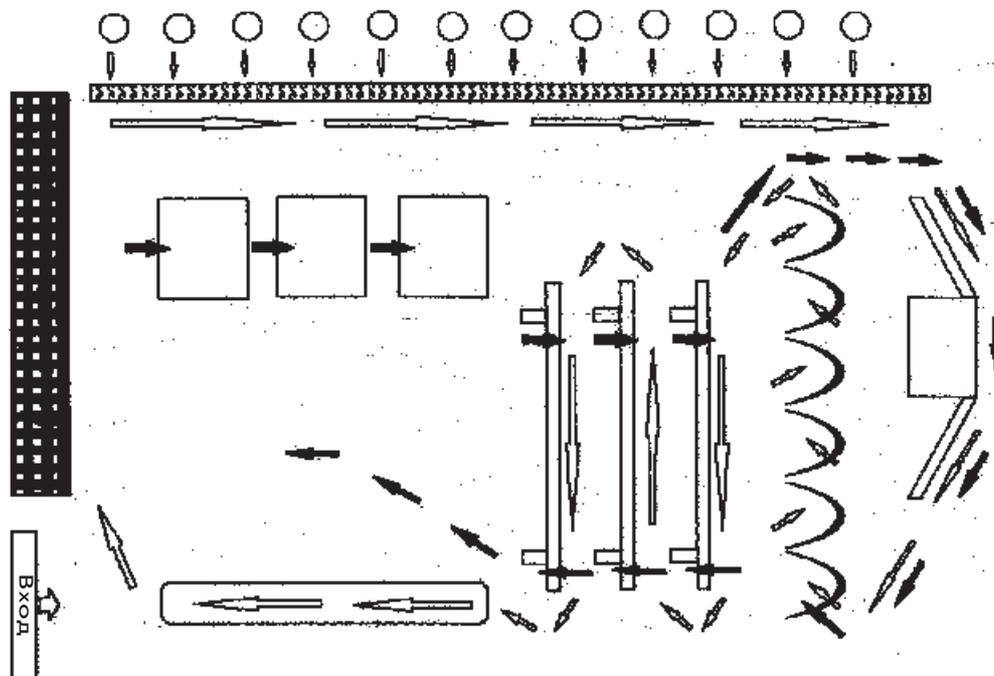
5. «Качание на волнах».

Подул ветер, катер качается на волнах. ИП – то же, руки вытянуты за головой, ноги прямые. Руки и ноги поднять вверх, качнуться туловищем вперед и сесть на пол (повторить 5–6 раз).

6. «Рассматриваем берег».

Ребята встают на ноги, прикладывают руки в виде бинокля к гла-

Схема движения детей по спортивному залу



→ – первый круг движения детей.

→ – второй круг движения детей.

ПЛЮС ДО
«ПОСЛЕ»

зам. Имитируют рассматривание, выполняя приседания, различные повороты и наклоны туловища.

Воспитатель: Да, верно, ребята, впереди нас ждет непроходимый лес, густой, таинственный. Но мы с вами смелые, отважные, ловкие. А значит – вперед!

7. «Покидаем борт катера».

Ребята переступают через натянутый канат.

8. «Сыпучий песок».

Берег крутой, песчаный. Дети выполняют 5–6 шагов на месте, высоко поднимая колени.

Звучит аудиозапись «Шум леса».

Воспитатель: А вот и опушка леса. Густой стеной стоит кустарник. За ним высятся мохнатые ели. Чтобы не потеряться, по лесу мы идем цепочкой. Повернулись налево, пошли друг за другом.

9. «В поисках тропы».

Пробираемся через кустарник. На высоких четвереньках проходим по наклонной доске вверх. Спускаемся вниз по наклонной доске, выпрямившись в полный рост.

10. «Еловые ветви».

Воспитатель: На пути у нас преградой встали высокие ели.

Подлезание «змейкой» под дуги.

11. «Тропинка».

Тропинка завалена корягами. Вслед за воспитателем ребята проходят вдоль скамеек приставным шагом, руки на скамье, спина прогнутая.

12. «Узкая тропинка».

Дети проходят приставным шагом по бревну.

13. «Отвесная скала».

Дети поднимаются по шведской стенке приставным шагом на высоту 3-х лестничных пролетов. На 4-м пролете спускаются вниз.

14. «Глыбы».

Дети поднимаются на кубы и спускаются с них.

15. «След зайца».

Звучит аудиозапись «Пение птиц».

Воспитатель: Предлагаю распутать следы зайца. Переступаем через скамейки.

16. «Мост через ручей».

Дети поднимаются и спускаются по наклонным доскам.

17. «Нора лисы».

Подлезание под дуги.

18. «Кочки-бугорки».

Дети наступают на скамью и спускаются вниз.

19. «Собираем шишки».

Воспитатель: Ребята, на высоких кедрах скачут быстрые, ловкие белки. Они собирают кедровые шишки. Хотите, и мы наберем шишек?

Поднимаемся и спускаемся по шведской стенке: 1 – пролет вверх, 2 – пролет вниз.

20. «Лечим руки».

Воспитатель: Ребята, мы занозили руки, ободрали ладони. Давайте поищем подорожник, сядем и полечим руки.

21. Игра «Веселые бурундуки».

Бурундуки ищут ягоды и коренья на поляне. (Дети передвигаются на четвереньках, отжимаясь на руках.) Воспитатель стуком дает им знать, что рядом хищник; бурундуки прячутся за бревно, за кубы, за скамью. Стихает стук, и бурундуки возвращаются на поляну. (Играем 3 раза.)

22. «Возвращение на катер».

Воспитатель: Ребята, наступает вечер. Мы провели в лесу замечательный день, а теперь нам надо возвращаться на катер и отправляться домой.

Звучит аудиозапись плеска воды.

Воспитатель: Я слышу шум реки, а значит, мы у берега. Идемте за мной.

Высоко поднимая колени, чтобы не увязнуть в песке, ребята проходят вокруг кубов, направляются к выходу из зала и выходят, пролезая через обруч.

Ольга Витальевна Сурабашева – воспитатель по физической культуре МДОУ № 8 «Белочка», г. Усть-Илимск Иркутской обл.