Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №29 «Журавушка»

Конспект занятия
по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
с учетом половой идентичности
Сюжет: «В гостях у Буратино»

Составила: Учитель ФК
Финько М.А.

СУРГУТ, 2025

Конспект занятия
по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
с учетом половой идентичности
Сюжет: «В гостях у Буратино»

Цель: Совершенствовать навыки основных движений, учитывая гендерный подход, развитие опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

Физическая культура:
1. Закреплять умение прыгать на двух ногах, лазание под дугу.
2. Совершенствовать умение:
- ходить со сменой положения рук: за головой, на поясе, в стороны;
- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной плоскости ;
3. Развивать выносливость, ловкость, скоростные качества.

Здоровье:
1.Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
2.Упражнять в умении использовать дыхательную гимнастику.

Познание:
1.Напомнить детям сюжет сказки «Буратино», вспомнить имена героев сказки.

Чтение художественной литературы:
1. Напомнить автора сказки «Буратино»
2.Формировать у детей двигательное поведение с использованием художественного слова.

Социализация:
1.Закрепить навыки поведения в игре.
2. Воспитывать чувство товарищества, умение «подбодрить» друг друга при неудаче, радоваться победе других детей.

Коммуникация:
1.Развивать выразительность речи, темпо - ритмическое чувство.

Технологии:
- дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
- элементы стретчинга
- фонетическая ритмика
- психогимнастика
- звукотерапия

Оборудование:
-обручи 4 штуки;
-воротики;
-труба;

-маты;
-кубики
-вырезанные из картона цветы

Игровая мотивация: «В гостях у Буратино»
Ход
I часть:

-Здравствуйте ребята! Сегодня мы не просто будем заниматься физкультурой, а попадем с вами в сказку. Отгадайте в какую? Звучит музыка «Буратино» (дети отвечают).
Правильно, это сказка «Приключения Буратино», а кто знает автора этой сказки? (Алексей Николаевич Толстой). Сегодня мы поиграем с героями этой сказки.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну с интервалом на вытянутые руки, выполнение движений в соответствии со словами стихотворения:

<u>Фонетическая ритмика</u>
Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик видно не нашел.
Что бы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.

Ходьба (под музыку):
-обычная
-на носках, руки на поясе
-на пятках, руки в стороны
-с высоким подниманием колена, руки за головой
-змейкой между предметами (кубики)
Методические указания: следить за осанкой, четко следовать командам.
Под музыку бег в рассыпную .По окончании музыки дети останавливаются, приняв определенную позу: девочки –Мальвины, мальчики – Буратино (свободное творчество).

II часть:

Построение в рассыпную у ориентиров (цветы на полу).

<u>Общеразвивающие упражнения</u>:

№ 1. «Буратино потерялся»
И.П.-О.С., руки внизу.
1. развести руки в стороны, посмотреть на право
2.И.П., то же в другую сторону
Дозировка – 6-8 раз.

№2. «Буратино зовет на помощь Артемона»

И.П.-ноги на ширине плеч, руки внизу.
1.повернуться вправо, руки вперед
2.И.П., то же влево.
Дозировка – 6-8 раз.

№3. «Буратино приглашает в гости Мальвину»
И.П.-О.С., руки внизу.
1.наклониться вперед, руки отвести назад
2.принять И.П.
Дозировка – 5-6 раз.
Методические указания: ноги не сгибать.

№4. «Мальвина пришла в гости»
И.П.-О.С., руки на поясе.
1.присесть с поворотом, руки развести в стороны.
2.то же в другую сторону.
Дозировка – 5-6 раз.
Методические указания: спина прямая.

№5. «Буратино хвастается»
И.П.- сидя, ноги в стороны.
1.наклон вперед, руки к носу, вернуться в И.П.
2.наклон вправо, руки к носу, вернуться в И.П.
3.наклон влево, руки к носу, вернуться в И.П.
Дозировка – 5-6 раз.
Методические указания: ноги не сгибать, делать максимальный наклон.

№6. «Хитрая лиса Алиса»
Стретчинг «Лисичка»
И.П.- стоя на коленях, руки на поясе.
1.сесть с правой стороны от пяток, посмотреть назад, вернуться в И.П.
2.то же в левую сторону.
Дозировка – 6-8 раз.
Методические указания: спина прямая, повороты головой плавные.

№7. «Веселые лягушата»
Стретчинг «Лягушонок»
И.П.- сидя, ноги согнуты, ступни прижаты друг к другу.
1.поднять правую ногу, вернуться в И.П.
2.поднять левую ногу, вернуться в И.П.
Дозировка – 6-8 раз.
Методические указания: стараться выпрямить ногу полностью.

№8. «Буратино висит на дереве вниз головой»
И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.
Поднять прямые ноги под углом 45 градусов, прямые руки вверх.
Делать движения, как при ходьбе.

Дозировка – 5-6 раз для мальчиков, 3-4 раза для девочек.
Методические указания: стараться выпрямить ногу полностью.

№9. «Буратино радуется»
И.П.-О.С.
Прыжки. Ноги в стороны, руки в стороны.
Дозировка – 20-25 раз.
Методические указания: прыжки легкие, на носках.

№10.**Психогимнастика** «Грустный Пьеро».
- Прыгать, бегать не хочу. Все грущу, грущу, грущу.

И.П.- стоя на ноках, руки вверх.
Медленно опуститься на пол, расслабляя все части тела.
Дозировка – 2-3 раза.
Методические указания: движения медленные, плавные.

Основные движения:
Сказочные герои ищут дверь, за которой прячется сказка, им приходится преодолевать множество препятствий.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием.
Для мальчиков –перешагивание через кубики, на середине скамейки присесть.
Для девочек – перешагивание через кубики, на середине сделать «ласточку»
Дозировка – 3 раза.
Методические указания: девочки плавно выполняют движения, мальчики приседают глубоко.

Трудная дорога у наших героев, приходится прыгать и низко наклоняться. Но все очень стараются!

2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через обручи (5-6 обручей)
Дозировка – 3 раза.
Методические указания: прыгать легко, на носках.

3.Лазанье под воротики (3-4 штуки) или пролезание в трубу.
Дозировка – 3 раза.
Методические указания: наклоняться ниже, не задевать воротики.

Расстановка и уборка инвентаря:
Мальчики помогают ставить трубу, кладут маты;
Девочки расставляют воротики и раскладывают обручи.

А теперь наши герои добрались до болота, где спрятан золотой ключик. И лягушата предлагают поиграть.

Подвижная игра «Лягушки на болоте»

С двух сторон очерчивают берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и говорят:
Вот с намокнувшей гнилушки
В воду прыгают лягушки.
Стали квакать из воды:
Ква-ке-ке, ква-ке-ке
Будет дождик на реке.
С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того, как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

Методические указания: с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота.
Усложнение: ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.

Дозировка – 2-3 раза.

Проворные у нас оказались лягушки. Ускакали в разные стороны. Давайте посмотрим куда они спрятались.

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
«Повороты головы» (вправо — влево) И.п.:- встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

III часть:

А теперь, ребята мы с вами сядем на пол, послушаем красивую музыку .

Звукотерапия.
Музыка «Звуки моря»

Релаксация.
Упражнение на расслабление «Буратино рисует»
Методические указания: дети сидят по турецки, спина прямая, руки на коленях. Предложить детям «нарисовать» картину в воздухе носом. Движения головой плавные, без рывков. Рисуем: солнце, дождь, домик.

Психогимнастика «Остров плакс»
Методические указания: Буратино попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы продолжают реветь. Сидим по

турецки, голова поднята, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание- вдох без выдоха. Дети успокаиваются и начинают улыбаться. (упражнение помогает насытить кровь кислородом).
Дозировка: 2-3 минуты.

Вот мы с вами и побывали в гостях у сказки. Поиграли, позанимались и повеселились. Большое вам спасибо и до новых встреч.