

Конспект физкультурного занятия со способом круговой тренировки в подготовительной группе.

Инструктор ФИЗО Уваровская В.В.

Задачи:

- закрепить виды ходьбы и бега: на носках, приставным шагом, сгибая ноги назад, прыжками вперед ходьбы по диагонали зала, «змейкой»;
- закрепить ранее разученные навыки: прыжки через кубики, лазание по лестнице, отбивание мяча, лазание по гимнастической скамейке перелезая через кубы, ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове;
- формировать двигательные навыки, правильную осанку;
- использовать дифференцированный подход;
- развивать творческий подход при выполнении знакомых упражнений;
- воспитывать смелость, организованность, выдержку, дружеские отношения в коллективе.

Материал: Косички 50см на каждого ребенка, 2 гимнастических скамейки, 2 мешочка с песком, 2 больших мяча, 6 брусков – модулей, 2 куба, массажные мячи.

Ход занятия

I часть

Построение в колонну.

Инструктор: Ребята мы с вами сегодня снова будем заниматься спортом.

Направо!

Ходьба и бег в чередовании. Ходьба на носочках, руки в стороны; скрестным шагом боком, руки на поясе. Бег в колонне с чередованием с бегом с заданиями на сигнал: остановка; поворот кругом; упор присев; прыжок вверх; изменение направления бега.

Построение. Перестроение в три колонны по расчету на 1-й,2-й,3-й.

II часть

Общеразвивающие упражнения с косичкой.

1. О.с. Косичка в прямых руках впереди. 1-4 – передвигать косичку от себя и к себе, перебирая руками (3раза).
2. О.с. Косичку натянуть чуть выше лба.1,3 – наклон головы с сопротивлением; 4-возврат в и. п. (4раза).
3. Средняя стойка, косичка натянута вверху. 1- косичкой обхватить правое колено, максимально прижать к туловищу; 2- вернуться в и.п. тоже с левым коленом (6раз).
4. Сед ноги врозь, руки в стороны, косичка в правой руке хватом за середину. 1- поворот направо – назад положить косичку на пол; 2 – сед руки в стороны; 3- поворот влево – назад, взять косичку левой рукой. 4 – и.п. шнур в левой руке. (7раз).
5. Сед ноги вместе косичка натянута за плечами. 1-3- наклон вперед коснуться косичкой пальцев ног, 4 – и.п. (7раз).
6. Лежа на спине, согнув ноги, косичка натянута у груди. 1- подняв согнутую правую ногу, захватить косичкой ступню, 2- выпрямить ногу вверх; 3- согнуть ногу; вернуться в и.п. Тоже с левой ногой (7раз).
7. Лежа на животе косичка натянута впереди, голова опущена. 1- поднять верхнюю часть туловища, косичку к груди, ноги прижать к полу. 2-3 – удержание. 4- вернуться в и.п. (7раз).
8. Средняя стойка косичка под сводами стоп, руки на поясе. 1-3- полуприсяд, руки вверх, в стороны. 4 – подняться на носки, руки на пояс; 4- и.п.
9. Основная стойка. Руки на поясе, боком к косичке. Прыжки боком через косичку. (10прыжков)
10. Средняя стойка, косичка хватом за концы сложена подковой перед грудью, кулаки вместе. 1-вдох, 2-4 – выдох косичку выпрямить натянуть, локти в стороны (2раза)

Инструктор: Ребята, мы сейчас будем выполнять задания по станциям.
Совместная подготовка оборудования.

1 станция. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове на середине мешочек взять в руки и подпрыгнуть мягко приземлиться на скамейку положить мешочек на голову и пройти дальше.

2 станция. Прыжки через 6 брусков-модулей

3 станция Отбивание мяча «змейкой» между модулей.

4 станция Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, перешагивая модули.

5 станция. Лазание по гимнастической стенке до верха разноименным способом, перешагивая на соседний пролет, спуск вниз не пропуская реек.

Количество детей на станции 1-2. Время выполнения задания 1-1,5мин.

Время на переход от станции к станции 10-15сек. Выполнить два круга.

Совместная уборка оборудования.

Подвижная игра средней подвижности «Ручейки и озера»

Дети стоят в двух колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги – озера. Выигрывают те дети, которые быстро построят круг.

III часть Самомассаж мячами-«ежами» под релаксирующую музыку.

Ходьба друг за другом, уход из зала

Литература:

«Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Е.И.Подольская.

«Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет»

М.П.Асташина.