

Конспект занятия по физическому развитию

Составила - инструктор по физической культуре Семенова Н.В.

Номер занятия - 5

Интеграция: Физическое развитие, Речевое развитие (используется считалка перед подвижной игрой);

Тема занятия «Весёлые ребята»

Старшая группа

Вид занятия: физкультурно - оздоровительное

Цель занятия: формирование у детей интереса и ценностного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой.

Задачи:

1. Обучающие:

-упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание (по сигналу остановиться, выполнить поворот кругом, через левое плечо и продолжить ходьбу);

-упражнять в навыках отбивания мяча от пола одной рукой с продвижением вперёд;

-продолжать формирование умений в упражнении на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг);

-закреплять умение выполнения прыжков с продвижением вперёд на двух ногах (из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук).

2. Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

- воспитывать желание в дальнейшем заниматься спортом;

- воспитывать дружеские взаимоотношения между сверстниками;

3. Оздоровительные:

-формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечный корсет;

-развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию в движении.

Формы организации деятельности детей: разминка, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, игра большой подвижности, игра малой подвижности.

Физкультурное оборудование: мячи по количеству детей (большой диаметр), две гимнастические скамейки, десять обручей (малого диаметра), жилетка для ловишки.

Предварительная работа: повторение слов к подвижной игре, разучивание считалки «Жили-были сто ребят»;

Дополнительные средства обучения: музыкальное сопровождение для вводной части занятия, для малоподвижной игры.

Структурная часть занятия	Ход занятия, содержание	Дозировка: количество раз, время в минутах	Комментарии, рекомендации решения задач занятия
---------------------------	-------------------------	--	---

<p>1. Вводная часть (музыкальное сопровождение)</p>	<p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. 2. Ходьба без задания - ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот через левое плечо кругом и продолжить ходьбу. 3. Бег обычный. 4. Бег приставным шагом правым боком. 5. Бег левым боком. 6. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>5 минут</p>	<p>По сигналу инструктора «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом через левое плечо и продолжить ходьбу.</p> <p>Ноги ставить шире, колени слегка согнуть.</p> <p>Глубокий вдох, руки через стороны вверх, медленный выдох, руки вниз.</p>
<p>2. Основная часть занятия.</p>	<p>1. ОРУ с мячом.</p> <p>1) И.п. – основная стойка, мяч внизу. 1. мяч на грудь, согнув локти; 2. мяч вверх, подняться на носки; 3. мяч на грудь; 4. И.п. (5 раз).</p> <p>2) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч вверх; 1-2 наклон вперед, коснуться правого носка; 3-4 И.П. (по 4 раза к каждой ноге).</p> <p>3) И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1-4- поворот туловища в право (лево), перебирая мяч и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4) И.п.-основная стойка, мяч вниз, 1-2-присед. мяч вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5) И.п.- стойка ноги на ширине плеч. мяч вниз. 1-2-наклон вправо (влево), мяч</p>	<p>5 минут</p>	<p>По залу, в колонну по одному, за направляющим из корзины берём мяч. Перестроение в колонну по четыре, мяч в правой руке.</p> <p>Голову держать прямо, на носках держать равновесие.</p> <p>По очереди наклон к правому – левому носку. Колени не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо.</p> <p>Спину держать прямо. Стойка пятки вместе, носки врозь. Во время приседа колени развести в стороны.</p> <p>Наклоны выполнять медленным движением. Колени не сгибать.</p>

	<p>вверх; 3-4-исходное положение (6 раз).</p> <p>б) И.п.- основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3-4 раза).</p>		<p>Прыгать легко, на носках, держа руки на поясе.</p>
	<p>2. Основные виды движений.</p> <p>1-е задание-Ведение мяча правой (левой) рукой, продвигаясь вперед до фишки и обратно (по 2 раза)</p> <p>2-е задание- Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3-е задание- Прыжки из обруча в обруч двумя ногами, без паузы, используя взмах рук.</p> <p>3. Подвижная игра «Мы весёлые ребята». Дети стоят на одной стороне зала за чертой. На другой</p>	<p>12 минут</p> <p>Проводится 2 раза</p>	<p>Поточным способом, перестроение в колонну по два. Соблюдая интервал и дистанцию.</p> <p>Ведение мяча выполняется поточным способом Рука сильная, мяч сбоку от себя. После выполнения встать в конец колонны Выполнив второй раз ведение мяча, мячи убрать в корзину и перейти к выполнению второго задания.</p> <p>По скамейке проходить не спеша, спину держать ровно, руки, когда впереди прямые на уровне груди. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. На конце скамейке спуститься, не спрыгивая. Выполняется двумя колоннами. Инструктор и воспитатель страхуют детей.</p> <p>После выполнения второго задания дети переходят к выполнению прыжков из обруча в обруч. Поточным способом. Прыжки выполнять двумя ногами, помогая руками. Без паузы. Обручи лежат друг от друга на расстоянии 50 см, по 5 штук в каждой колонне.</p> <p>По считалке выбирается ловишка. «Жили-были сто ребят, Все ходили в детский сад.</p>

	<p>стороне зала так же проводится черта. В центре зала находится водящий. Играющие хором произносят слова:</p> <p>«Мы весёлые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!»</p>		<p>Все садились за обед И съедали сто котлет, А потом ложились спать. Начинай опять считать!»</p> <p>Проговорить важные моменты во время проведения игры (После каких слов перебежать на другую сторону зала; бежим, стараясь не толкая друг друга).</p> <p>После слов «Лови!» дети перебегают на другую сторону зала, а ловишка их ловит (осаливает). Тот, кого ловишка успел задеть, прежде чем игрок пересечёт черту, считается пойманным, он отходит в сторону. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 2 раза</p>
<p>3. Заключительная часть занятия.</p>	<p>1.После проведения игры большой подвижности, дети стоят в рассыпную по залу. 2.Игра малой подвижности «Сделай фигуру»</p> <p>3. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов занятия. Выход из зала.</p>	<p>3 минуты 2раза</p>	<p>Объяснить детям следующее задание. «Чтобы восстановить дыхание, сейчас проведём ещё одну игру. Вы, ребята, ходите под спокойную музыку по залу. Как только музыка прекращается, вы должны по моей команде принять фигуру того животного, которого я вам назову - лягушка, цапля, медведь и т.д.» Инструктор отмечает самую интересную фигуру.</p> <p>«Наше занятие закончено, молодцы ребята, все очень старались, внимательно слушали все задания и редко ошибались. До свидания! На выход шагом марш!» (под музыку дети выходят из зала).</p>

