

Конспект занятия по физкультуре в подготовительной к школе группе «Непоседы»

Цель:

Укрепление и сохранение здоровья детей через физкультурное занятие.

Задачи:

Упражнять детей в ходьбе в разных последовательностях с различными положениями рук, с сохранении равновесия при ходьбе (на сочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.

Программное содержание:

Оздоровительные:

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения с гимнастической палкой;
- способствовать укреплению дыхательной системы детей.

Образовательные:

- закреплять умение легко ходить в разных последовательностях и бегать, реагировать на сигнал воспитателя;
- совершенствовать ползание-под дугу правым и левым боком группируясь в «комочек» не касаясь верхнего края дуги ;
- закреплять умение детей прыгать на одной ноге между предметами поочерёдно;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивающие:

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- совершенствовать умение детей чётко реагировать на команды воспитателя, соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений и активность в играх – эстафетах.

Методические приёмы:

- показ упражнений ребёнком;
- словесные указания, напоминания, поощрения;
- использование музыкального сопровождения.

Материалы и оборудование: гимнастические палки на каждого ребёнка, мячи(5шт),кубики (10 шт.); муз сопровождение.

Планируемый результат: дети проявляют интерес и желание заниматься физической культурой, сформированы навыки и умения ползать под дугу, прыгать между предметами на правой и левой ноге поочерёдно, проявляют интерес к играм – эстафетам , умеют чётко реагировать на команду воспитателя.

I. Вводная часть:

Ходьба на пятках, руки за спиной

30 сек

Руки за спиной! Ходьба на пятках !

Ходьба обычная

30 сек

Шагом марш!

Ходьба

На внутренней стороне стопы, руки в стороны

30 сек

Руки в стороны, ходьба на внутренней стороне стопы!

Ходьба обычная

30 сек

Шагом, марш!

Лёгкий бег

30 сек

Лёгкий бег!

Ходьба обычная

30сек

Шагом, марш!

Построение в три колонны с гимнастическими палками

30 сек

В колонну тройками, марш!

II. Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с предметами (Гимнастические палки)

И. п. основная стойка, палка вниз, хватом сверху.

1 – правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться.

2 – и. п.

3-левую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться.

Словесные указания: Дальше отставить ногу, тянем носок

2. «Наклоны туловища в стороны»

6-8раз

И. п. основная стойка, палка вниз, хватом сверху.

1 – наклон вправо, правую ногу в сторону на носок.

2 – и.п.,

3 – наклон влево, левую ногу в сторону на носок. 4 – и. п.

Словесные указания: Руки прямые, наклон в сторону.

3. «Приседание»

6-8раз

И. п. основная стойка, палка вниз.

1-присесть, палка вперёд,

2 – и.п .

Словесные указания: Спина прямая. Не сутулиться.

4. «Наклоны вперёд»

браз

И. п. стойка ноги врозь, палка вниз.

1-палка вверх.

2-наклон вперёд, коснуться пола,

3выпрямиться, палка вверх,

4 – и.п.

Словесные указания: Ноги не сгибать

5. Прыжки вокруг палки в чередование с ходьбой.

И. п. – основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. На месте шагом марш!

Стой, раз, два.

Руки на поясе, ноги вместе, прыжки вокруг палки вправо сторону. Шагом марш! Стой, раз два! Перешагнули палку., Прыжки в левую сторону.

На месте шагом марш! На месте стой раз, два!

6. «Вдох-выдох»

3 раза

Дыхательное упражнение.

И.п.: Стойка ноги врозь, руки внизу.

Поднять руки через стороны вверх – носом вдох; опускаем руки-выдох

Смыкание

Взять палки. Кругом! Сомкнись! В колонну по одному, шагом марш!

Основные движения.

1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд

2 раза

Прыжки на правой и левой ноге попеременно, перепрыгивая через кубики (Показ ребёнком. Анализ по ходу выполнения).

2. Ползание под дугу правым и левым боком

2 раза

Проползти не касаясь верхнего края дуги ,группируясь в «комочек»(Анализ по ходу выполнения)

3. Эстафета-прокатывание мяча между кубиками

2 раза

Подталкивать мяч двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки и поднять вверх. Бежать обратно. Передать эстафету.

(Анализ по ходу выполнения.)

III. Заключительная часть:

Игра средней подвижности «Совушка

2-3 раза

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно.

Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

Игра малоподвижная

«Будь внимателен»

2-3 мин

Воспитатель предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, Воспитатель говорит: «Руки в стороны!», а сам поднимает руки вверх и т.д. *Вариант:* Дети выполняют то, что говорит воспитатель, а не то, что он показывает.

Построение в одну колонну.

В колонну по одному, шагом марш!

Подведение итогов.