

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Копа Нина Анатольевна -
инструктор по физической культуре

Схема конспекта занятия

Образовательная область «Физическое развитие»

Тема занятия: «Настоящие спортсмены»

Задачи:

Обучающие:

- закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения;
- упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;
- повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре;
- совершенствовать выполнение ОРУ и ОВД.

Оздоровительные:

- профилактика нарушения осанки, плоскостопия.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх;
- формировать желание оказывать посильную помощь в расстановке и уборке спортивного инвентаря.

Предварительная работа с детьми, коллегами и родителями, направленная на реализацию поставленной задачи - профилактика плоскостопия: изготовление нестандартного оборудования – корригирующей дорожки.

Инвентарь:

бубен, 2 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, 2 обруча, конусы-ориентиры, мячи малого размера по количеству детей, атрибут к игре – удочка.

Место проведения: физкультурный зал.

Ход занятия.

Инструктор:

-Ребята, вы бы хотели стать настоящими спортсменами? Что нужно делать, чтобы стать настоящими спортсменами. Вы готовы?

За ведущим шагом марш!

Части и содержание занятия	Дозировка	Темп	Методические указания	Приемы, методы
Вводная часть. <i>Ходьба:</i> - в колонне по одному со сменой темпа	2 мин	Средний	Кто шагает по дороге Тот со скукой не знаком Нас вперед ведут дороги Любим мы ходить пешком. Указания: <i>Плечи расправлены. Руки работают правильно.</i>	Способ организации-поточный приемы: проблемные

<p>- на носках, руки вверх</p> <p>- на пятках, руки за головой</p> <p>- в приседе, руки на коленях</p> <p>Бег:</p> <p>-обычный</p> <p>-с захлестом голени, руки на поясе</p>	<p>3 мин</p>	<p>Средний</p>	<p>На носочках мы идем Никогда не устаем. Указания: <i>Спина прямая.</i> <i>Ладони повернуты внутрь.</i></p> <p>Мы на пяточках пошли И здоровье обрели. Указания: <i>Руки в стороны.</i> <i>Ладони направлены вниз</i></p> <p>Трудности в пути, в приседе нужно нам пройти. Указания: <i>Колени мягко пружинят.</i></p> <p>Указания: <i>Дышим носом, выдыхаем через нос.</i></p> <p>Указания: <i>Спина прямая.</i></p>	<p>вопросы к детям</p> <p>использован ие художествен ного слова</p> <p>поощрение</p> <p>пояснение</p>
--	------------------	----------------	---	---

<p>- бег врассыпную</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	<p>30 сек</p>		<p>Указания: <i>Не наталкиваясь друг на друга</i></p> <p>Указания: <i>Идем шагом. Восстанавливаем дыхание</i></p>	
--	---------------	--	---	--

Инструктор:

- Спортсмены должны быть сильными и выносливыми, для этого я предлагаю вам выполнить упражнения.

Части и содержание занятия	Дозировка	Темп	Методические указания	Приемы, методы
<p>Основная часть. <i>Общеразвивающие упражнения с мячом:</i></p> <p>1. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2- поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4- вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1 – поднять мяч</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p>	<p>Средний</p> <p>Средний</p>	<p>Прогнуться в спине</p> <p>Ноги в коленях не сгибаются.</p>	<p>показ</p> <p>пояснение</p>

<p>вверх; 2 – наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И.п. - стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1-4- прокатить мяч вокруг туловища вправо(влево), поворачиваясь и перебирая его руками.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1-3-наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4- исходное положение.</p> <p>5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч вверх; 2- наклон туловища вправо (влево); 3- выпрямиться, мяч вверх; 4- исходное положение.</p> <p>6. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1-8»</p>	<p>по 3 раза в каждую сторону</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>повторить 3-4 раза</p>	<p>Средний</p> <p>Средний</p> <p>Средний</p> <p>Средний</p>	<p>Поворачивается только корпус.</p> <p>Спину прогнуть</p> <p>Руки выше. Ноги не сгибать.</p> <p>Прыжки выполняются на носочках.</p>	<p>общая, индивидуальная положительная оценка выполнения упражнения</p>
---	---	---	--	---

<p>Инструктор: Перестроение в колонну по одному. Расчет на 1,2. Перестроение в 2 колонны.</p>				
<p>Основные виды движений</p>				
<p>1. «Проползи - не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	2-3 раза	Средний	Голову не опускать, смотреть вперед	<p>Способ организации-поточный</p>
<p>2. Прыжки на двух ногах между конусами, в конце прыгнуть в обруч.</p>	2 раза	Средний	Спину держим ровно	<p>Приемы:</p> <p>объяснение</p>
<p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс</p>	2-3 раза	Средний	Голова поднята, сохраняем равновесие.	<p>показ ребенка</p>
<p>Подвижная игра «Удочка». Цель: учить детей правильно</p>	2-3 раза.	Игра	Стараемся правильно	<p>показ воспитателя</p> <p>индивидуальная помощь</p> <p>поощрение</p> <p>объяснение</p>

<p>подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.</p> <p>Ход игры. Игроки стоят по кругу, в центре — инструктор по физкультуре. Он держит веревку с привязанным к ней мешочком с песком. По команде инструктора: «Начали!» он начинает вращать веревкой по кругу, на высоте 5-10 см от пола. Игроки по мере приближения веревки перепрыгивают через нее двумя ногами вместе, прыгают высоко, чтобы веревка не задела их ног. Описав 3-4 круга, инструктор останавливается и подсчитывает количество задевших за мешок игроков.</p>		<p>высокой подвижности</p>	<p>подпрыгивать — отталкиваясь высоко и подбирая ноги.</p>	<p>положительная оценка</p> <p>анализ хода игры</p>
<p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Построение в одну колонну.</p> <p>Итог занятия</p>	<p>1 круг</p>	<p>Спокойный</p>	<p>Стараемся успокоиться, восстановить дыхание</p>	<p>Пояснение</p> <p>Оценка деятельности детей, как сопоставление результата с целью</p>

Уход детей в группу.				ребенка. Положительная оценка выполненного материала Рекомендации к следующему занятию
----------------------	--	--	--	--